MADISYN TAYLOR

DailyOM

Learning to live

Blog cho tâm hồn

2

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI GIỚI THIỆU

Năm 2004, tôi cùng chồng sáng lập DailyOM với tâm niệm thông qua email, chúng tôi sẽ gửi đến mọi người thông điệp về hy vọng, nhận thức và tình yêu. Hằng ngày, chúng tôi gửi đi những câu chuyện liên quan đến việc thiền định, đến các mối quan hệ giữa người với người, với thiên nhiên hay đến những lời nói làm rung động trái tim. Chúng tôi cho rằng đó là những sự kiện, bối cảnh mà mỗi chúng ta đều trải qua trong hành trình sống và trải nghiệm. Kết quả là giờ đây quý độc giả đang có trên tay quyển sách này. Hãy để năng lượng ngôn từ trong trang sách nhẹ nhàng dẫn dắt bạn trên hành trình nhận thức và đi tìm sự toại nguyện.

Tôi thường nhận được câu hỏi về nguồn gốc ra đời của ý tưởng kể chuyện mỗi ngày này. Đối với công việc của tôi thì đây thật sự là một trong những khâu khó nhất nhưng đồng thời, cũng lại là phần việc đơn giản nhất. Thông thường những ý tưởng chợt đến khi tôi đang thiền, hoặc khi tôi đang soi vào cuộc đời riêng của mình để viết về những trải nghiệm của bản thân. Suy cho cùng, tất cả chúng ta đều chung sống trên cùng một trái đất và có những trải nghiệm giống nhau. Tạo hóa đóng vai trò rất lớn trong cảm hứng của tôi và mỗi ngày, tôi đều bày tỏ sự ngưỡng mộ vẻ đẹp, sự thông tuệ, thiện chí của tạo hóa vì đã giúp hàn gắn nhân loại.

Tất cả chúng ta đều trải nghiệm niềm vui, nỗi đau, cảm xúc yêu thương và sầu khổ. Điều này không loại trừ một ai và tôi cũng vậy. Tôi đã đi con đường các bạn từng qua, đã chiêm nghiệm sâu sắc cuộc đời mình và có những thay đổi khi cảm thấy cần thiết. Tôi chân thành mong bạn sẽ tìm thấy sự đồng cảm trong những thông điệp này; có thể chúng sẽ nhóm lên tia hy vọng trong bạn, gợi lên ước muốn chia sẻ, đem đến những đổi thay hoặc giúp bạn nhận ra nhiều điều mới mẻ. Tôi sẽ rất vui nếu bạn cho phép tôi cùng đồng hành với bạn trong hành trình này.

Cầu chúc bạn nhiều phúc lành.

- Madisyn Taylor

PHẦN 1

THÀNH THẬT VỚI CHÍNH MÌNH

Chúng ta không thể chữa lành những nỗi đau, vượt qua những tổn thương và hoàn thiện bản thân nếu không thành thật với chính mình. Hầu như chúng ta đều nghĩ mình rất chân thành và đáng tin cậy nhưng trên thực tế không phải ai cũng làm được như thế. Làm sao có thể trung thực với người khác nếu ta không thành thật với chính mình? Chúng ta chỉ để những người xung quanh nhận thấy những biểu hiện mà ta biết là sẽ được họ đánh giá cao. Những điều đó khiến chúng ta tự hào và ngỡ rằng chúng rất có giá trị trong mắt người khác. Thậm chí ta đánh lừa cả bản thân khi lấy đó làm phương châm sống của mình, thế nhưng thật sự trong lòng ta lại cảm thấy cả thẹn và tầm thường. Lý lẽ ta dùng để biện minh cho điều đó là nếu ta lờ đi những khía cạnh không hoàn hảo của bản thân thì những điều ấy sẽ dần mất đi, hay ít ra ta có thể che giấu được. Song, không thể như vậy!

Đó là vì cách sống này khiến ta cảm thấy nặng nề và giả dối. Tôi nhận ra rằng khi tôi thành thật với chính mình thì tôi cũng dễ dàng chân thành với người khác, và mọi người vì thế mà yêu mến tôi hơn, như một phần thưởng cho cách sống thật lòng này. Giờ đây bạn bè đã thấu hiểu và chấp nhận mọi nết tốt, tính xấu của tôi vì tôi đã thể hiện đúng bản chất của mình. Và như thế, chúng ta sẽ không phải chịu áp lực đè nặng như khi lẩn tránh bản thân, không dám nhìn thẳng vào chính mình.

***

Thật lòng là khi viết quyển sách đầu tay(*), tôi đã không dám mong đợi bất cứ điều gì. Tôi sợ mọi người không thích mình, sợ họ bàn tán, chỉ trích. Tôi cũng rất sợ mình nói điều gì sai hoặc tệ hơn là sẽ bị tẩy chay. Vì vậy tôi cố tình lánh mặt trong một thời gian dài. Thậm chí nhiều năm liền tôi không dám ký tên dưới bài viết của mình chỉ vì sợ dư luận xung quanh.

Còn nhớ trước buổi phỏng vấn đầu tiên trên đài phát thanh, tôi đã đi đi lại lại mà lòng thầm mong sẽ có người gọi điện hủy cuộc phỏng vấn. Vì quá hồi hộp, người tôi đẫm mồ hôi và tôi phải thay áo đến hai lần. Tiếng chuông điện thoại vang lên, trống ngực tôi đổ dồn và dường như tôi không còn biết gì nữa. Lúc đầu, tôi vô cùng bối rối nhưng các phát thanh viên đã giúp tôi trấn tĩnh lại, rồi tôi chợt nhận ra mọi việc đã hoàn tất. Hai mươi phút vụt trôi qua, tôi đã vượt qua chính mình để bước lên một tầm cao mới. Ngay lúc đó tôi những muốn được thực hiện cuộc phỏng vấn thêm lần nữa! Trong khoảnh khắc ấy, lòng tôi tràn ngập một thứ cảm xúc lạ lùng, vừa lo sợ, vừa hào hứng. Nếu bạn từng có cơ hội biểu diễn trên sân khấu, hẳn bạn sẽ hiểu được cái cảm giác lo lắng, bồn chồn trong giây phút chờ đợi sau cánh gà là thế nào, nhưng khi tấm màn nhung mở ra, bạn lại thả hồn trọn vẹn vào không gian ấy.

Rốt cuộc, điều tôi lo sợ trong lúc phỏng vấn cũng đã xảy ra. Lần nọ, trong khi đang trả lời phỏng vấn, bỗng nhiên đầu óc tôi trở nên trống rỗng. Tôi bật cười và thành thật thừa nhận với phát thanh viên rằng tôi đã quên khuấy những điều mình định nói. Đây chỉ là một chương trình thu âm nên tôi đề nghị anh cắt bỏ đoạn đó, nhưng anh bảo rằng không nên làm thế vì theo anh, cứ để nguyên như vậy sẽ giúp phản ánh chân thực hơn về con người tôi. Thế rồi cả hai chúng tôi cùng cười phá lên.

Vào lần khác, một người bạn thông thái của tôi đã đưa ra một nhận xét chí lý là những việc làm có ý nghĩa trong cuộc sống thường chứa đựng nhiều yếu tố khiến ta sợ hãi. Quả đúng như vậy! Tôi hồi tưởng lại những việc từng khiến mình lo sợ và thấy

rằng một khi đã vượt qua được khó khăn thử thách, ta như được chào đón để hòa mình vào một thế giới rộng mở. Nếu mọi việc đều dễ dàng, thuận lợi thì quả thật chẳng có gì để ta lưu tâm, học hỏi. Rất nhiều bài học quý báu tôi gặt hái được đều hàm chứa cả nỗi lo sợ lẫn niềm phấn khích. Cảm giác đó cũng giống như lúc đi máy bay vậy: xen lẫn với tâm trạng lo sợ khi đang ở độ cao hàng nghìn mét là cảm giác hào hứng, nôn nóng được chiêm ngưỡng, được khám phá điểm đến hấp dẫn, thú vị ngay phía trước. Thật tuyệt vời làm sao!

***

Trong quá trình nỗ lực để thành thật với chính mình và chữa lành nội tâm, cũng có lúc tôi rơi vào bế tắc, cảm thấy mình đang ở ngưỡng bão hòa. Tôi thấy như mình đang hủy hoại bản thân khi dấn bước vào hành trình chữa lành nội tâm! Rồi tôi lắng lòng, chiêm nghiệm thật lâu để nắm bắt được bản chất của sự việc đã xảy ra. Nhờ vậy tôi

mới hiểu rằng phần nào đó trong bản thân tôi không muốn được chữa lành.

Mặc dù điều này nghe có vẻ vô lý nhưng đó là sự thật. Ẩn chứa bên trong mỗi người là nỗi lo sợ bộc lộ bản thân. Để chữa lành nội tâm và để trưởng thành, chúng ta cần cởi mở trái tim. Song, ta nghĩ

rằng làm vậy sẽ khiến mình dễ bị tổn thương hơn, dễ bị những tác nhân từ bên ngoài tấn công. Thật ra, phần nội tâm cần được chữa lành chẳng hề bị hủy hoại; phản ứng đau đớn đó chỉ nhằm ngăn ta đừng dứt bỏ những lề thói cũ và những "nhãn mác" giả tạo ta dùng để định dạng bản thân. Cuộc sống có rất nhiều điều khiến ta sợ hãi. Với tôi, tôi sợ hãi khi bị buộc phải bước ra và đối mặt với thế giới bên ngoài hay khi để cho người khác biết được cảm xúc thật của mình… bởi vì như vậy nghĩa là tôi đã trở thành tấm bia hứng chịu sự chế giễu, nhạo báng của người khác.

Phần con người không muốn trải qua thử thách, trui rèn trong tôi giữ tôi trong "vùng an nhàn", tránh xa những muộn phiền, đau khổ và nỗi sợ hãi chốn đông người. Nhưng khi sống thật với chính mình, một thế giới toàn vẹn như chợt hiện ra trước mắt tôi vì tôi nhận thức được rằng tôi không hề bị tổn thương, thay đổi không phải là hành động rồ dại hủy hoại bản thân; nhờ đó tôi có thể dũng cảm đối mặt và thích ứng với sự thay đổi. Phương châm của tôi là hãy bắt đầu quá trình thay đổi từ sự thay đổi trong nhận thức. Giờ đây, những nhận thức sâu sắc trở thành nguồn động lực bên trong không ngừng khích lệ tôi hoàn thiện mình. Bằng cách chuyện trò với phần tâm hồn còn đang muốn trú ẩn an toàn, tôi dần trở nên tự tin, thoải mái, sẵn sàng đón nhận những đổi thay.

TÌNH YÊU THƯƠNG HAY NỖI SỢ HÃI

Động cơ hành động

Đã từ lâu, con người vẫn luôn đau đáu với câu hỏi Hành động của chúng ta bắt nguồn từ tình yêu thương hay nỗi sợ hãi. Cảm nhận sự việc qua góc độ này thì những gì ta làm không quan trọng bằng cảm giác ta có được ẩn sâu đằng sau hành động đó. Chẳng hạn, chúng ta tận tâm với công việc có thể chỉ vì sợ phải lâm vào cảnh túng bấn, nhưng cũng có thể chúng ta thật sự say mê, yêu thích nó. Mọi người đều biết làm việc bằng cả tấm lòng thì sẽ đạt được kết quả tốt hơn so với khi làm việc đó trong tâm trạng lo lắng, sợ hãi. Đa số mọi người cho rằng cả hai động lực này đều giữ vai trò ngang nhau trong cuộc sống, và việc quan sát chính mình, cố gắng tìm hiểu nguồn gốc của các động lực bên trong là một trải nghiệm thú vị.

Hầu như con người ai cũng sợ vi phạm pháp luật, thế nên dù vô tình hay chủ ý, ta đều tránh những hành động có thể dẫn đến tình trạng đó. Như vậy, chúng ta tự động tuân thủ pháp luật chỉ vì sợ mà thôi. Tuy nhiên vẫn có thể tránh được việc phạm luật khi ta yêu thương và sống có trách nhiệm với bản thân, với mọi người xung quanh. Đây chỉ là sự thay đổi trong suy nghĩ bằng cách nhìn nhận sự việc theo một góc độ khác. Đôi khi chỉ một thay đổi nhỏ thôi cũng tạo nên sự khác biệt lớn trong cuộc sống của bạn.

Qua quá trình chiêm nghiệm bản thân, chúng ta nhận thấy có rất nhiều việc làm bắt nguồn từ nỗi lo sợ, song chúng ta hoàn toàn có thể tìm ra hướng để thực hiện chúng bằng tình yêu thương. Ví dụ, thay vì phải làm việc với tâm trạng lo lắng về chuyện "cơm-áo-gạo-tiền" nuôi sống gia đình thì ta có thể thay đổi cách nghĩ của mình, chẳng hạn như lấy tình yêu thương đối với gia đình làm động lực để nỗ lực trong công việc và xem đây là cách tốt nhất để

hỗ trợ gia đình. Đừng nghĩ mình làm việc vì bổn phận mà hãy nghĩ rằng những gì ta làm sẽ mang đến hạnh phúc cho những người ta thương yêu. Và như vậy, chỉ với một bước chuyển thái độ - từ lo sợ thành yêu thương - chúng ta đã có thể làm biến chuyển cuộc sống của mình theo hướng tích cực mà không cần thay đổi thêm điều gì khác nữa.

AO ĐỜI BÌNH LẶNG

Không theo lối mòn

Dù dòng đời có lặng lẽ trôi đi bình yên hay đôi lúc cuộn trào dậy sóng trước bao "thác ghềnh" biến cố thì nhiều người vẫn gắng gượng trì bám theo nếp sống cố hữu. Với họ, cuộc sống chỉ là những gì bản thân đã từng trải qua, từng nắm bắt và hiểu biết từ trước đến nay. Khuynh hướng tự nhiên của con người là chống lại sự thay đổi, như thể muốn thay đổi hay không đều phụ thuộc vào quyết định của cá nhân. Song, dẫu có duy ý chí đến đâu, "trận gió" thay đổi cũng phải đến, nó cuốn phăng những "chiếc lá khô" thói quen đang chây lì bám trụ để nhường chỗ cho những "cành non, lộc biếc" là cách nghĩ mới, nếp sống mới vươn lên. Chúng ta sẽ cảm thấy mạnh mẽ hơn, căng tràn sức sống hơn khi can đảm để bản thân hòa nhập cùng làn sóng đổi thay mạnh mẽ thay vì cố gắng kình chống lại nó.

Tất nhiên, ở đây tôi không nói đến những thay đổi nửa vời mà dù kết quả có ra sao cũng không tạo ra khác biệt gì đáng kể đối với cuộc sống của bạn. Những thành quả ta đạt được bao giờ cũng có thời gian và bối cảnh tồn tại nhất định. Quả thật, khả năng duy trì ổn định những điều kiện sống hữu ích là một nhân tố quan trọng giúp con người tiếp tục tồn tại và phát triển cho đến ngày nay. Rắc rối chỉ nảy sinh khi chúng ta quá bảo thủ, cứ khăng khăng giữ lấy cái cũ mà không trân trọng đón nhận hai tặng vật diệu kỳ từ vũ trụ là sự trưởng thành và sự thay đổi. Giờ là lúc cần giải thoát bản thân khỏi tình trạng trì trệ nhàm chán, dẫu kiểu sống như vậy có giúp ta cảm thấy thoải mái an nhàn thế nào chăng nữa.

Khi thay đổi, có thể ta sẽ cảm thấy đau đớn, lo sợ hay tự do đến ngỡ ngàng, hoặc tất cả những cảm giác đó ùa vào lòng ta cùng một lúc. Ẩn dưới cảm giác thiếu thoải mái kia là niềm hưng phấn và sức sống mới đang sục sôi, sẽ tuôn trào khi ta chấp nhận thay đổi. Việc này tựa như ta phá bỏ chiếc đập từng án ngữ trong lòng

mình, vì một khi những trở ngại thầm kín đã được giải tỏa thì dòng sông cuộc đời sẽ dạt dào tuôn chảy. Chúng ta chỉ cần hòa vào dòng chảy ấy và tin tưởng chờ đón những đổi thay tốt đẹp sẽ đến.

ĐỒNG HÓA BẢN CHẤT VỚI TÊN GỌI

Vượt qua giới hạn của nhận định

Con người có xu hướng đặt tên hay phân loại sự vật, hiện tượng - từ cỏ cây, muông thú cho đến phong cách, nét đặc trưng của chính mình và người khác. Mỗi người tồn tại trong thế giới này đều gắn với một danh xưng nhất định, ví dụ như: thanh niên, người già, người yêu động vật, nghệ sĩ, cha, mẹ, con cái, người hào phóng, kẻ hẹp hòi,... rồi tiện thể lấy những "nhãn mác" ấy làm cơ sở để định nghĩa về bản thân mình và người khác. Tuy nhiên, những danh xưng này lại vô tình trở thành bức tường ngăn cách ta với thế giới xung quanh, đồng thời làm nảy sinh trong ta những ham muốn, kỳ vọng. Khi xác định ai đó dựa vào nghề nghiệp, ngoại hình, khả năng tài chính hay nền tảng chính trị của họ, nghĩa là chúng ta đã khó có thể chấp nhận họ một cách vô điều kiện. Nếu nhận thức về bản thân bị đóng khung theo một chuẩn mực cứng nhắc thì ta đã tự giới hạn những khả năng tiềm ẩn của mình trong một phạm vi hạn hẹp. Vì vậy, thách thức đặt ra là tên gọi gắn liền với ta phải phù hợp với bản chất "mở", không ngừng tiến hóa của ta.

Ngay từ thuở bé chúng ta đã được tập tành xác định Tôi là ai. Quá trình nhận thức này vô tình đã tạo nên thói quen phân biệt, chẳng hạn như: đó là con của ông này/bà nọ, con trai/con gái, học giả/quân nhân, người nhút nhát/cởi mở,... Việc đánh giá phẩm chất, đặc điểm của một người ngay trong lần đầu tiên gặp gỡ gần như đã trở thành một phản xạ tự nhiên. Có người đã biến những ấn tượng ban đầu thành định kiến không thể nào xóa bỏ. Cách nhìn hạn hẹp như vậy khiến ta quên đi sự thật là con người được trao cho nhiều vai trò khác nhau trên "sân khấu" cuộc đời, chúng có thể biến đổi từng ngày hay cùng song song tồn tại. Một người vẫn có thể vừa là mẹ, vừa là nghệ sĩ, vận động viên, đồng thời cũng là

một nữ doanh nhân.

Nếu bạn chỉ chú tâm vào một vai trò đơn lẻ, như chỉ xem mình là một nghệ sĩ thôi chẳng hạn, điều đó sẽ làm giới hạn năng lực thực sự của bạn. Nhưng khi bạn nói rằng "Tôi là một người có óc sáng tạo", ý tưởng ấy sẽ mở ra cho bạn những con đường mới để khám phá bản thân, để bộc lộ khả năng sáng tạo trong nhiều lĩnh vực.

Khả năng của con người vô cùng phong phú, vượt xa những gì chúng ta đã và đang thể hiện. Hơn nữa, con người có năng lực tiềm ẩn để thay đổi, thích nghi theo từng hoàn cảnh, trạng thái tình cảm khác nhau. Bạn có thể là một "chính khách cứng rắn" trong lúc này nhưng lại là một "bậc hiền phụ" vào lúc khác. "Vai diễn" dẫu có hoán đổi ra sao, cuối cùng bạn vẫn là chính bạn.

Mặc dù nhãn mác, tên gọi có thể là căn cứ quan trọng để phân biệt sự vật, hiện tượng nhưng nó không đủ giúp chúng ta nhận thức một cách trọn vẹn Tôi thật sự là ai. Cho đến khi nào ta có được tư duy tổng quát, có cái nhìn vượt lên khỏi giới hạn của những khái niệm thông thường, chắc chắn tâm hồn ta sẽ trở nên rộng mở và tràn đầy lòng bao dung, độ lượng.

THẤU HIỂU BẢN THÂN

Khám phá góc khuất của chính mình

Trong cuộc sống, hầu hết chúng ta đều nhận thức rất rõ điều gì là tốt nhất cho bản thân, từ thực phẩm hàng ngày cho đến các mối quan hệ xã hội. Nhận thức rõ ràng là vậy, nhưng ta thường cảm thấy khó khăn khi phải chọn lựa: vẫn thích giao du với những người khiến ta đau khổ, mệt mỏi; ăn các loại thức ăn nhanh được khuyến cáo là có hại cho sức khỏe thay vì những món rau tươi và hoa quả; bỏ qua nhiều buổi tập thể dục và không uống thuốc bổ mặc dù những việc đó giúp ta khỏe mạnh, sảng khoái hơn rất nhiều;... Thường thì chúng ta không để tâm và cũng không biết tại sao mình lại có những lựa chọn thiếu sáng suốt như vậy, chính vì vậy việc tự vấn bản thân để tìm ra câu trả lời cho vấn đề này có ý nghĩa hết sức quan trọng.

Khi ta chọn những yếu tố có hại cho bản thân, rõ ràng là trong sâu thẳm tâm hồn ta tồn tại một góc khuất nào đó không muốn được phơi bày, trải nghiệm và hoàn thiện. Thế là hàng loạt lý do được đưa ra để biện minh cho việc không thực hiện những hoạt động, lựa chọn lành mạnh kể trên, như là không có thời gian, không đủ sức khỏe hay không có khả năng... nhưng thực chất là do ta không hề quan tâm đến bản thân và dần rơi vào tình trạng tự hủy hoại mình. Quá trình tự hủy hoại bản thân thường diễn ra hết sức tự nhiên, đến nỗi chúng ta khó có thể nhận ra mình đang làm vậy. Qua đây, ta nên hiểu rằng cái phần đang kháng cự với sự chữa lành nội tâm là phần cần được đặc biệt quan tâm và yêu thương. Nếu cứ để nó mặc nhiên tồn tại, đôi khi nó lại cản trở sự phát triển của ta, nhưng nếu được soi rọi dưới ánh sáng của lý trí, nó sẽ gợi mở cho ta những thông điệp quý báu phục vụ cho quá trình hoàn thiện bản thân.

Như vậy, mỗi khi nhận ra mình đã lựa chọn sai lầm, hãy tự nhủ: "À, hiện giờ tôi không quan tâm, chăm sóc tốt bản thân đây!". Đôi

khi hành động đơn giản này lại có tác dụng như một cú hích khiến ta bừng tỉnh trước những gì đang diễn ra. Ta cần dành thời gian chiêm nghiệm lại bản thân, trải lòng mình qua những trang nhật ký hay chia sẻ với những người bạn thân thiết để cùng nhau xem xét vấn đề một cách thấu đáo hơn. Hãy hướng ánh sáng nhận thức chiếu rọi vào phần nội tâm còn ẩn giấu này để triệt tiêu những ảnh hưởng tiêu cực của nó.Đừng e sợ hay ái ngại mà hãy cố gắng thông hiểu, vỗ về an ủi nó và từ từ đưa nó ra ánh sáng nhận thức.

CẢM GIÁC KIỆT SỨC

Nguyên nhân & giải pháp

Có khi dù không đau ốm hay vừa trải qua một sự kiện khiến ta phải vắt kiệt sức mình nhưng bỗng dưng năng lượng sống trong ta cạn kiệt một cách khó hiểu, chỉ còn lại cảm giác mệt mỏi rã rời. Nhiều người đã làm quen và chấp nhận sống với cảm giác này, bởi vì họ không biết mình còn có thể sống trong trạng thái khác. Trạng thái tự nhiên của cơ thể chính là tràn đầy năng lượng, mạnh mẽ và cân bằng. Duy trì những yếu tố này sẽ giúp ta tránh bị suy kiệt, và đây cũng là quá trình phát triển nhận thức đúng đắn về bản thân để có thể tạo ra những thay đổi mới mẻ.

Tuy nhiên, nếu không dành thời gian để kiểm tra lịch làm việc, chế độ dinh dưỡng hay tình hình sức khỏe hiện tại thì bạn sẽ không thể phát hiện ra nguyên nhân dẫn đến tình trạng kiệt sức. Trong trường hợp phải đương đầu với một lịch trình công việc dày đặc khiến bạn cảm thấy quá tải, giải pháp hữu hiệu nhất là hãy thực hiện những việc quan trọng trước; nhờ vậy mà bạn sẽ có thêm thời gian để nghỉ ngơi, giữ cho tinh thần thoải mái, nhẹ nhàng và đầu óc minh mẫn hơn. Một chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, đồng thời bổ sung thêm vitamin B hoặc bồi bổ sức khỏe bằng thảo dược sẽ giúp bạn nhanh chóng phục hồi sinh lực. Hơn nữa, bạn cũng nên đến gặp bác sĩ để tìm hiểu rõ về tình trạng mệt mỏi của cơ thể.

Vì con người là một thể thống nhất giữa các yếu tố vật chất và tinh thần nên những nỗi đau trong tinh thần và tâm hồn cũng có thể gây tổn hại đến cơ thể( ). Những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, u sầu, ghen tỵ hay hối tiếc đều cần có nguồn năng lượng để phục vụ cho nó, và đôi khi nó hút cạn phần năng lượng tích cực cần thiết cho cơ thể.

Khi bạn thừa nhận nguyên nhân tiềm ẩn gây ra tình trạng suy kiệt về thể chất còn phức tạp hơn những gì bạn nghĩ thì việc khắc

phục sẽ dễ dàng hơn. Một lối sống gò bó hay một chế độ ăn uống thiếu những dưỡng chất thiết yếu có thể chỉ là một trong hàng loạt những nguyên nhân gây ảnh hưởng đến sức khỏe. Nếu bạn tin rằng cuối cùng bạn cũng làm chủ được cảm xúc của mình, bạn sẽ đủ khả năng thay đổi bản thân cũng như thay đổi lối sống thường nhật theo hướng tích cực hơn để cảm giác mệt mỏi, kiệt sức không còn đeo bám nữa.

CHỐI BỎ CẢM NHẬN CỦA CHÍNH MÌNH

Mỗi người là một cá thể khác biệt, độc đáo

Những trải nghiệm gặt hái được trong quá trình sống và hoàn thiện bản thân là nền tảng xây dựng nên thế giới quan của mỗi người. Chúng ta sẽ bộc lộ mình một cách chân thực nhất thông qua cách phản ứng trước những sự kiện bất ngờ của cuộc sống. Tuy nhiên, những sự việc khơi dậy trong ta cảm xúc mãnh liệt hoặc khiến ta ngạc nhiên lại thường làm ta hoang mang, lo lắng. Ta sợ rằng cách phản ứng khác biệt của ta so với xu thế chung của những người cùng hoàn cảnh, địa vị trong xã hội sẽ khiến ta phải đối mặt với tình trạng đơn độc.

Trước một sự kiện bất ngờ, khác thường nào đó, nếu phản ứng của ta khác biệt với mọi người, ta có xu hướng chối bỏ cảm nhận của mình vì cho rằng đó là một suy nghĩ vô lý hoặc sai trái. Nhưng bản thân sự phản ứng thì không mang tính đúng - sai. Những yếu tố hình thành nên thói quen phản ứng của mỗi người là hoàn toàn khác nhau, kể cả đó là những người thân quen, gần gũi với ta. Vì vậy, trong cùng một sự kiện, không thể nói phản ứng của người này có giá trị hơn phản ứng của người kia. Cách chúng ta hồi đáp trước những thay đổi diễn ra xung quanh là kết quả của quá trình sống - một quá trình mang dấu ấn đặc trưng của mỗi cá nhân. Trong quá trình hoàn thiện bản thân, những trải nghiệm từ quá khứ sẽ giúp ta vững vàng hơn trong hiện tại.

Thêm vào đó, những sự kiện trọng đại trong đời càng giúp bạn khẳng định rõ bản thân là một thực thể sống đặc biệt và độc đáo. Vì vậy, bạn cần bỏ qua những xét đoán, phê phán khiến bạn bị lung lạc tinh thần, không còn sáng suốt trong việc khám phá thế giới. Hãy cởi mở lắng nghe những tâm tư, tình cảm trong lòng mình mà không phân loại hay đánh giá gì về chúng. Khi bạn

không chắc hành động của mình là đúng thì hãy nhớ những khác biệt về văn hóa, xã hội, tín ngưỡng, nền tảng gia đình cũng có thể khiến hai người cảm nhận hoàn toàn khác nhau trước cùng một sự việc. Chiêm nghiệm về cách ứng phó của bản thân và không để mình bị suy nghĩ, tình cảm của người khác chi phối, bạn sẽ nhận ra những cảm xúc phức tạp trong lòng mình dẫu sao cũng có ý nghĩa, nó chứng tỏ bạn là một cá thể đặc biệt, độc đáo trong thế giới rộng lớn này.

HÀO HỨNG HAY SỢ HÃI

Giải mã cảm xúc

Mỗi khi đối mặt với thử thách và cơ hội mới trong cuộc sống, chúng ta thường cảm thấy hoang mang, sợ hãi; nhưng thật ra, ẩn bên dưới cảm giác lo sợ ấy chính là niềm phấn khích, hào hứng. Ta thường không biết nên xử trí thế nào với nỗi xúc động, hồi hộp đến rần người khi đứng trước những cơ hội mới, thế là ta chọn cách né tránh, hoặc băn khoăn lo lắng thay vì đánh thức dũng khí trong ta để đón nhận thử thách. Một cách tự động viên mình hăng hái nắm bắt cơ hội là hãy chiêm nghiệm thật sâu sắc những gì đang diễn ra bên trong bản thân để biết rằng cái cảm giác nôn nao, bồn chồn trong dạ hay nhịp đập dồn dập, thổn thức của trái tim không hẳn là những dấu hiệu của nỗi lo sợ mà có thể là biểu hiện của niềm hứng thú, nỗi đam mê hay thậm chí là tình yêu thương.

Sợ hãi không có gì sai, miễn là đừng để cảm xúc đó ngăn bước ta tiến đến với những gì khiến ta hào hứng, say mê. Mọi người thường nghĩ người can đảm thì không biết sợ, nhưng thực ra là họ dễ dàng thích ứng với nỗi sợ hơn vì họ dám đối diện với nó một cách điềm tĩnh, kiên cường giống như khi đứng trước những hoàn cảnh bình thường khác. Làm được như vậy, chúng ta cảm thấy thêm hứng thú khi đương đầu trước thử thách. Càng nuôi dưỡng, tôi luyện khả năng vượt lên phía trước và chế ngự nỗi sợ hãi, chúng ta càng tự tin đón nhận cơ hội mới. Mỗi khi cảm thấy lo lắng, hãy tự nhắc mình rằng có lẽ ta đang phấn khích, và khẳng định cơ hội này đến với ta vì ta sẵn sàng đón nhận nó.

Cảm nhận sự việc khác đi một chút có thể nhanh chóng chuyển đổi trạng thái tinh thần từ dè dặt, phản kháng sang hướng cởi mở hơn. Chúng ta có thể luyện tập cách nghĩ mới để đón đầu sự việc sắp sửa xảy đến bằng cách hô to những lời khẳng định tích cực như: "Mình đang cảm thấy rất hào hứng với buổi phỏng vấn xin

việc ngày mai!", "Mình đang mong chờ từng ngày được gặp gỡ con người thú vị ấy!" hay "Thật tuyệt khi có cơ hội được thử sức ở lĩnh vực mà trước đây mình chưa từng làm!". Dõng dạc nói những lời khẳng định như vậy, chúng ta sẽ cảm thấy như có một nguồn năng lượng đang dâng tràn bên trong, biến cảm giác ngây người vì lo sợ thành trạng thái phấn khích, hào hứng. Nguồn năng lượng tích cực này sẽ đưa ta tiến về phía trước, hỗ trợ ta trong quá trình học hỏi và trưởng thành.

XỬ LÝ CƠN GIẬN DỮ

Chuyển hóa nguồn năng lượng tiêu cực để chữa lành nội tâm

Đôi khi lòng ta bỗng trào dâng cơn giận dữ, nguyên do là từ trong sâu thẳm tâm hồn ta vẫn còn ẩn chứa nỗi khao khát được bộc lộ bản thân và được mọi người xung quanh công nhận. Vào những lúc như vậy, hãy thừa nhận cảm xúc ấy với một thái độ thích hợp và nên nhớ rằng việc kiềm nén cơn giận có khả năng gây ra những hậu quả nguy hiểm như làm ức chế khả năng biểu lộ những cung bậc tình cảm khác cũng như ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta. Tuy nhiên, giận dữ cũng có thể trở thành một thói quen, một trạng thái cảm xúc thường xuyên xuất hiện bất cứ khi nào xảy ra điều gì đó không như ta mong muốn. Giận dữ thường xuất hiện vì đây là loại cảm xúc dễ bộc phát hơn so với những loại cảm xúc khác. Cũng có thể là vì việc nổi cơn thịnh nộ dễ khiến ta lầm tưởng rằng mình thật sự đang tìm cách giải quyết vấn đề.

Nếu quả thật việc nóng giận có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta như vậy thì có lẽ điều đầu tiên nên làm là nhận biết khi nào nó xuất hiện, vì giận dữ thường "biến hóa" với nhiều biểu hiện khác nhau. Bạn có thể thực hành định tâm và chiêm nghiệm xem đâu là những tình huống có thể châm ngòi cho nỗi tức giận trong lòng (ví dụ như những sự việc không diễn ra theo ý muốn,...). Trong một số trường hợp, trạng thái giận dữ ban đầu sẽ leo thang và bùng phát thành cơn thịnh nộ. Nếu vẫn chưa thể xác định được những tình huống khiến bạn rơi vào tình trạng mất kiểm soát không mấy dễ chịu này, hãy kiểm tra bằng cách ghi chép lại những thời điểm bạn tức giận và tiếp tục truy nguyên nguồn cơn sinh ra nó. Cách làm này sẽ giúp bạn chiêm nghiệm sâu sắc nguồn gốc cơn giận trong lòng - từ việc kiểm tra trong gia đình ai là tác nhân châm ngòi cơn thịnh nộ của bạn cho đến việc ghi lại cảm nhận của bạn khi chứng kiến người khác nổi giận. Nhận thức đạt được từ quá trình chiêm nghiệm này sẽ tạo ra sức ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự chuyển hóa và hoàn thiện bản thân.

Hàm chứa một nguồn năng lượng to lớn, cơn giận dữ có thể trở thành động lực để ta khai thác nhằm tiến hành một số thay đổi nhất định. Đây là một trong những loại cảm xúc giúp ta nhận diện ra những khiếm khuyết trong nội tâm để rồi chữa lành, đồng thời nó cũng có khả năng làm tiêu biến những cảm xúc khác một cách hiệu quả. Tuy nhiên, khi giận dữ đã trở thành thói quen thì chắc chắn nó không còn tác dụng thúc đẩy sự thay đổi trong ta, hơn nữa thói quen xấu này còn cản trở việc hoàn thiện bản thân.

Xác định được vai trò của cảm xúc giận dữ và tận dụng mặt tích cực vốn có sẽ tạo ra nguồn năng lượng mới cũng như làm phong phú thêm đời sống tình cảm của bạn.

CƠ CHẾ PHÒNG VỆ TỪ NỘI TÂM

Nhận ra những khát khao ẩn chứa trong lòng

Bên trong mỗi chúng ta đều tồn tại một bản năng phòng vệ luôn đồng hành và lớn lên cùng ta, mặc dù ít khi ta để tâm đến sự tồn tại của nó. Khi phải đối mặt với hoàn cảnh khó khăn, cơ chế phòng vệ này giúp ta vượt qua thử thách với ít tổn thương nhất. Và sau đó ta vẫn cứ lặp lại cơ chế này ngay cả khi biết nó không còn tác dụng nữa. Cơ chế phòng vệ là một phản xạ tự nhiên của con người. Nhưng bởi vì con người còn là những sinh vật có tâm hồn nên chúng ta có thể vượt thoát khỏi những thói quen, khuôn mẫu cứng nhắc để nắm bắt và thấu hiểu sự thật. Nhờ vậy, chúng ta có thể đưa ra những lựa chọn hành động dựa trên sự thật đã được khám phá.

Với nhiều người, cơ chế phòng vệ được hình thành và phát triển từ thuở ấu thơ - ngay từ lúc ta nhận ra tiếng khóc của mình sẽ khiến người lớn phải quan tâm, chú ý đến ta. Cách thức truyền đạt theo kiểu "công kích" (như đập phá, gào thét,...) hoặc "thụ động" (như khóc dỗi, giận lẫy,...) có thể từng giúp ta đạt được cái mình cần mà không bị người khác trách phạt hay cười nhạo, dần dần khắc sâu thành thói quen thiếu trung thực. Một vài người chọn cách sống bám víu vào người khác, hướng sự chú ý ra khỏi bản thân mình. Nhiệt tình lao vào một kế hoạch nào đó hay xông xáo giải quyết khó khăn thay người khác cũng là cách thức tinh tế nhằm né tránh đối mặt với vấn đề của chính mình. Nếu hành động của ta thật sự giúp ích cho mọi người, ta sẽ có cảm giác tự hào về bản thân như thể mình là một anh hùng. Tuy nhiên, bên cạnh việc bảo vệ mình an toàn trước những tác động tiêu cực từ bên ngoài thì bản năng phòng vệ cũng khiến ta bỏ lỡ nhiều điều tốt đẹp.

Khi trung thực nhìn nhận những khao khát ẩn chứa trong lòng - những yếu tố sinh ra cơ chế phòng vệ từ nội tâm, chúng ta có thể

kết nối ước vọng ấy với năng lực sáng tạo của tâm hồn để chữa lành những khiếm khuyết. Với nhận thức bản thân là thực thể chứa đựng một phần năng lượng của Vũ trụ, chúng ta sẽ được giải thoát khỏi nhu cầu dựa vào bản năng phòng vệ. Tin tưởng vào nguồn sức mạnh này, chúng ta sẽ biết chính xác những điều mình muốn, và xem những thử thách chông gai trên đường đời chính là động lực thúc đẩy ta tiến về phía trước. Một khi hàng rào phòng vệ đã được phá bỏ, chúng ta sẽ tự do vận dụng đôi tay, khối óc, trái tim và tâm hồn mình để khuôn đúc, định hình nguồn năng lượng dồi dào trong nội tâm để sáng tạo nên cuộc sống.

NGƯỜI TA LÀ HOA CỦA ĐẤT!

Khám phá giá trị bản thân

Như những đóa hoa, mỗi người chúng ta cùng nhau góp hương góp sắc để làm phong phú và tươi tắn thêm cho "vườn hoa" nhân loại. Tuy nhiên, đôi khi ta có ý nghĩ sai lầm rằng vai trò của mình trong xã hội và thế giới này quá thấp kém, tầm thường. Ta so sánh bản thân với những tổ chức hùng mạnh, những nhân vật thành đạt, danh tiếng trong cộng đồng để rồi chạnh lòng vì cảm thấy cuộc đời mình sao thật nhỏ bé và chật hẹp. Nhưng sự thật không phải như vậy! Mỗi người đều có vị trí và ý nghĩa đặc biệt không thể thay thế. Sự tồn tại của mỗi người có ảnh hưởng đến rất nhiều người theo nhiều cách khác nhau. Vì mỗi người là một thế giới thu nhỏ nên những trải nghiệm trong nội tâm có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của ta nhiều hơn ta tưởng. Thế giới này sẽ không thể vận hành theo cách nó vẫn đang tồn tại nếu như thiếu đi bạn hay bất kỳ ai trong chúng ta.

Có lẽ trong một chừng mực nào đó bạn vẫn tin rằng cuộc đời mình chẳng có ý nghĩa quan trọng. Nếu suy nghĩ này vẫn xuất hiện trong tâm trí bạn thì đây là lúc nên tìm hiểu xem tại sao bạn lại có ý tưởng như vậy. Phải chăng từ khi còn bé, bạn đã tập nhiễm thói quen tự bài xích và xem nhẹ bản thân để giữ cho mình được "yên thân" hoặc để khơi dậy lòng thương hại, cầu xin sự giúp đỡ của người khác những khi gặp rắc rối? Phải chăng khi người khác có vẻ không chú ý đến bạn hoặc không lắng nghe ý kiến của bạn, bạn tự cho là bản thân có điều gì đó không ổn chứ không nghĩ rằng bởi vì họ đã không tập trung chú ý? Hãy dành thời gian để tìm ra nguồn gốc của cảm giác coi thường bản thân và xem xét những thay đổi cần thực hiện trong cuộc sống, cũng như trong tâm hồn mình.

Chính lối suy nghĩ xem nhẹ bản thân làm giới hạn khả năng thật sự của bạn, đồng thời ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời sống cá

nhân. Khi bạn thay đổi nhận thức về tầm quan trọng, khả năng ảnh hưởng của bạn đối với cuộc đời mình và mọi người xung quanh, một góc khác trong tâm hồn - phần tuyệt đẹp từ lâu đã bị lãng quên - sẽ thức tỉnh. Một khi nhận ra được cuộc đời bạn có ý nghĩa đến thế nào, nguồn năng lượng mới mẻ dâng lên trong lòng sẽ làm bạn cảm thấy mối liên kết giữa bạn với thế giới này một lần nữa lại được thắt chặt.

VÒNG ĐỜI XOAY NHANH

Khám phá mục đích của sự tồn tại

Hãy thử tưởng tượng nếu ta luôn tìm cách trốn tránh mọi sự tiếp xúc, cắt đứt mọi kết nối giữa bản thân và vạn vật xung quanh thì còn đâu là ý nghĩa của cuộc sống? Những hoạt động sinh hoạt hằng ngày và hàng loạt công việc khác là một phần cuộc sống, tuy nhiên nếu quá chú trọng vào chúng sẽ khiến ta xao lãng những giây phút nhìn lại chính mình. Khám phá thế giới nội tâm chỉ đơn giản là mỗi ngày bạn dành thời gian để được ở một mình, đối diện với tâm hồn mình trong thanh thản và tĩnh lặng. Vậy mà nhiều người quá chú trọng lối sống thực dụng đến nỗi không có thời gian để nhìn nhận lại bản thân một cách sâu sắc.

Một trong những lý do ta không thể định tâm để soi nhìn lại chính mình là vì chúng ta không muốn phải đối mặt với sự chất vấn của lương tâm về cách chúng ta sống và con đường chúng ta chọn lựa. Đôi khi tiếng nói nội tâm ấy nhắc nhở ta về những khát khao thầm kín hay những ước mơ mà ta ngỡ mình đã quên. Những khi chìm ngập trong núi công việc chồng chất, ta quên lắng nghe tiếng nói từ trái tim. Song, dư âm của những ước mơ luôn kéo ta quay về với con người thật của mình, nhờ vậy mà cuộc sống này vẫn còn có ý nghĩa. Nếu vẫn tiếp tục né tránh liên hệ với bản thân, ta sẽ dần đánh mất mục đích mình tồn tại trong thế giới này.

Để bắt đầu quá trình sống đích thực và trọn vẹn, mỗi ngày bạn nên dành ra vài phút định tâm và suy niệm về bản thân. Xin đừng nhầm lẫn khoảng thời gian dành riêng cho mình với thời gian xem một bộ phim ưa thích hay vùi đầu vào một quyển sách. Thời gian xem xét, kiểm tra nội tâm là những lúc bạn hướng sự chú ý vào bên trong để tìm về với con người thật của mình. Dần dà, bạn sẽ cảm thấy thích thú với những khoảnh khắc tĩnh tâm này, và rồi bạn bắt đầu thu xếp công việc để có thể dành nhiều thời gian cho bản thân hơn thay vì bị cuốn vào vòng xoáy tất bật của cuộc sống.

PHẦN 2

TRÂN TRỌNG CUỘC SỐNG BẠN ĐÃ TẠO DỰNG

Trong cuộc sống, đã bao giờ bạn chứng kiến những mảnh đời bất hạnh, kém may mắn hơn mình? Lúc ấy, cảm giác đầu tiên trào dâng trong lòng ta chính là nỗi thương cảm, rồi ta tự hỏi mỗi ngày họ có thể chịu đựng và vượt qua cuộc sống khốn khó ấy như thế nào. Nhưng khi đã từng trò chuyện với những con người đáng quý ấy, có thể bạn sẽ rất ngạc nhiên trước tinh thần lạc quan cũng như khả năng họ xoay xở, chèo lái cuộc đời mình.

Nếu tôi nói những người này tự chọn cuộc sống của chính mình chứ đây không phải là sự định đoạt sẵn của số phận, có lẽ bạn sẽ nghĩ ngay rằng: Chẳng ai muốn chọn lấy một cuộc sống đau ốm hay tật nguyền đâu! Nhưng bạn biết đấy, đó chỉ là tư duy của lý trí, riêng tâm hồn sẽ có những cảm nhận rất khác biệt về sự vật, hiện tượng. Tâm hồn trong sáng - "họ" - luôn khao khát được học hỏi, trải nghiệm và trưởng thành; vì vậy "họ" dựng nên một bức tranh phong phú trong tâm tưởng về một cuộc sống chứa đựng nhiều thử thách và cả nỗi đau thương - những rào cản sẽ tôi luyện bản thân thành một con người thực thụ.

Đôi khi lần theo dòng hồi ức để trở lại những tháng ngày xưa cũ của mình, tôi lại nhớ về hình ảnh một cô bé lúc nào cũng hốt hoảng, lo lắng, thường xuyên bị tổn thương về mặt tinh thần. Ngày đó, chiếc tủ đựng quần áo trong phòng ngủ trở thành nơi trú ẩn an toàn nhất của tôi. Từ khi còn rất nhỏ, tôi đã bắt đầu bị những cơn hoảng loạn tấn công, rồi đến những năm trung học thì ý nghĩ muốn làm tổn hại bản thân, thậm chí là ý định tự tử cứ ám ảnh tôi. Tôi lớn lên trong sự ghẻ lạnh, bạo hành về tinh thần. Tôi luôn phải nỗ lực không ngừng để tự tìm cách sống sót. Cho đến bây giờ, mỗi khi bồi hồi nhớ lại hình ảnh cô bé đáng thương thời thơ ấu, tôi vẫn rơi nước mắt, những muốn ôm cô bé ấy vào lòng mà khóc và vỗ về rằng cô luôn được yêu thương, che chở, rằng mọi

việc rồi sẽ tốt đẹp cả thôi.

Giờ đây khi đã trưởng thành và sau nhiều năm đối diện với vấn đề của mình, tôi ngày càng nhận thức chín chắn hơn. Tôi nhận ra nếu không có những trải nghiệm đặc thù ấy khi còn nhỏ, tôi đã không là tôi như hôm nay và không làm công việc mà tôi đang làm. Ký ức về quãng thời gian từng sống trong ghẻ lạnh, hắt hủi sẽ vẫn in dấu trong tôi như một khoảng lặng chất chứa nhiều u uẩn nhưng tôi ý thức được rằng đó là những gì tâm hồn tôi muốn cảm nhận và vượt qua - tâm hồn biết tôi có thể tự chữa lành những tổn thương ấy và tiếp tục tiến bước một cách mạnh mẽ, tự tin khi hòa nhập cùng thế giới xung quanh để xây dựng một cuộc đời hạnh phúc, tràn đầy niềm tin yêu.

(*) Paramahansa Yogananda (1893 - 1952): Nhà yoga Ấn Độ nổi tiếng. Ông là người khởi xướng việc đem những lời dạy về thiền định và Kriya Yoga sang thế giới phương Tây.

TẬP TRUNG VÀO ĐIỂM MẠNH CỦA BẢN THÂN

Đừn so sánh bản thân với người khác

Mỗi người đều được sinh ra với những phẩm chất riêng biệt, những khả năng độc đáo. Những trải nghiệm trong cuộc đời mỗi người hoàn toàn không giống nhau. Vả lại trên thế gian này cũng không có hai cá nhân nào hoàn toàn giống hệt nhau. Vì vậy, hãy trân trọng và gìn giữ bản sắc riêng của chính bạn. Việc so sánh "chính đáng" giữa người này với người kia hầu như là một công việc bất khả thi, thế mà rất nhiều người lại làm hỏng cuộc sống hạnh phúc trong tay mình khi so sánh bản thân với hàng xóm, đồng nghiệp, anh chị em trong gia đình hay thậm chí là với một ngôi sao nổi tiếng.

Không ít người nghĩ rằng nếu mình sở hữu đôi mắt đẹp tựa mắt "cô ấy", tậu được ngôi nhà sang trọng giống của "anh ấy", có công việc tốt như của "bà ấy" hay làm chủ một khoản tiền lớn như của "ông ấy" thì họ sẽ là người thật sự hạnh phúc. Nên biết rằng giá trị của một con người không liên quan nhiều đến ngoại hình hay tài sản sở hữu. Tự so sánh mình với người khác nghĩa là bạn đã phủ nhận những giá trị tuyệt vời chỉ có ở riêng bạn. Trong xã hội, mỗi người đều có một giá trị nhất định với nguồn gốc tạo thành xuất phát từ những đặc trưng rất riêng của mỗi cá nhân. Hãy ngừng so sánh bản thân với người khác và bắt đầu học cách chấp nhận những giá trị thuộc về mình, bởi vì biết chấp nhận chính mình là điều quan trọng nhất.

Nếu bạn thường xuyên lấy tài năng, tiền bạc, vẻ đẹp, của cải vật chất của người khác để làm thước đo ước định giá trị của mình thì bạn sẽ không bao giờ cảm thấy thỏa mãn, ngay cả khi bạn thật sự có nhiều hơn thế. Điều quan trọng là bạn phải luôn nhớ rằng mình là chính mình và không phải là bất kỳ ai khác. Bạn sở hữu

những nét tính cách rất đáng quý. Khi bản thân bị thôi thúc bởi mong muốn so sánh với người khác, bạn hãy tĩnh tâm và nuôi lấy suy nghĩ: "Tôi rất đáng yêu, có năng lực và rất đặc biệt". Thay vì cứ chú tâm vào những gì bạn thiếu so với người khác thì hãy để lòng mình thanh thản và hài lòng với những cái mình có. Hẳn là bạn đang sở hữu một khiếu thẩm mỹ tinh tường, một tính cách hài hước hay một sức khỏe tốt; bạn cũng có thể là người có đầu óc tổ chức nhạy bén, là một bà mẹ đảm đang hoặc là người kiên nhẫn và từng trải. Đừng so sánh bản thân với ai, vì khi làm như vậy bạn thường cảm thấy giá trị của mình bị hạ thấp.

Hãy xem những tài năng, sắc vóc, của cải kia như là những tặng vật bạn được trao để giúp ích cho mọi người. Nhận thức ấy sẽ tạo động lực giúp bạn khơi dậy những giá trị tốt đẹp nhất ở bản thân, để rồi bạn có thể vui vẻ đón mừng những thành tựu của cá nhân cũng như sẵn sàng chia vui cùng những thành công của người khác.

KIỂM SOÁT SUY NGHĨ CỦA BẢN THÂN

Những ý nghĩ không mong đợi

Đôi khi chúng ta không thể tránh khỏi những ý nghĩ bi quan, tiêu cực. Chúng như cơn lốc xoáy cuốn theo nỗi buồn bã, u hoài, nhấn chìm tâm hồn ta trong cảm giác tuyệt vọng. Có những lúc dường như ta không thể ngừng suy nghĩ về những điều tồi tệ đang diễn ra trong cuộc sống, và tâm trí luôn muốn tái hiện những chuyện buồn đau trước đây. Tình trạng này giống như có một thứ âm thanh thiểu não liên tục vang lên trong đầu càng lúc càng mãnh liệt, tước mất niềm vui sống và rút cạn năng lượng tinh thần của ta. May mắn thay, có rất nhiều cách để xóa bỏ những ý nghĩ này và hướng tâm trí tập trung vào những mặt tích cực, lạc quan hơn.

Khi những ý nghĩ tiêu cực u ám cứ lởn vởn trong đầu, bạn hầu như không thể chú ý vào bất kỳ điều gì khác. Lúc đó, bạn cần phải lấy lại tập trung bằng cách hét to thành tiếng - hoặc "gào lên" trong tâm trí cũng được - một câu gì đấy để chấm dứt những suy nghĩ không mong muốn như "Ngưng ngay!", "Đủ rồi đấy!" hay bất cứ lời nào có tác dụng khiến bạn thức tỉnh ngay tức khắc.

Cách làm trên có thể tạm thời đưa bạn thoát khỏi ảnh hưởng của những ý nghĩ tiêu cực; tuy nhiên để xóa bỏ hẳn thói quen suy nghĩ này, bạn sẽ cần đến phương pháp sâu sắc hơn. Đầu tiên, hãy hít vào một hơi thật sâu, thả lỏng và thư giãn. Sau đó tưởng tượng ra một hình ảnh tốt đẹp về bản thân giúp bạn cảm thấy thoải mái và lạc quan. Hãy ghi nhớ đến từng chi tiết cho dù hình ảnh đó hoàn toàn không có thật. Lần sau, khi tâm trí bạn lại quay cuồng với những ý nghĩ không mong đợi, cứ hô to "Dừng lại nào!", rồi lập tức nhớ đến những hình ảnh tốt đẹp về bản thân để khơi dậy những ý nghĩ tích cực.

Đừng bao giờ cố gắng đè nén những ý nghĩ tiêu cực, làm như thế chỉ khiến chúng mạnh mẽ, rõ ràng hơn mà thôi. Chia sẻ nỗi lo lắng của mình với người đáng tin cậy cũng là cách để giúp bạn cảm thấy nguôi ngoai. Tuy nhiên, nếu không thể thoải mái bộc bạch lòng mình, hãy chuyển sang thực hiện vài hoạt động đơn giản nhằm đánh lạc hướng tập trung của bạn ra khỏi dòng suy nghĩ tiêu cực đang bắt đầu xoay vần như: đọc bảng chữ cái, quét nhà, giải ô chữ, tập thể dục hay thực hành tịnh tâm tập trung vào hơi thở,...

Có thể những ý nghĩ tiêu cực vẫn cứ đến và kéo theo cả những trải nghiệm khó chịu nhưng không nên để chúng cứ tiếp tục áp đảo bạn. Có lẽ lúc đầu thật khó để thay thế ý nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực hơn, hay tập trung giải câu đố vui trong khi những suy nghĩ không trông đợi vẫn đang quấy rầy tâm trí. Những phương pháp như là định tâm hoặc sử dụng các thủ thuật tách tâm trí khỏi những ý nghĩ "không mời mà tới" từ từ trở nên dễ dàng hơn và phát huy hiệu quả rõ rệt theo thời gian.

THƯƠNG NGƯỜI NHƯ THỂ THƯƠNG THÂN

Học cách yêu thương chính mình

Không biết bao lần chúng ta đã được nghe lời khuyên đầy ý nghĩa là "Để có thể yêu thương người khác thật sự, trước hết ta phải biết yêu lấy chính mình" hay những câu có nội dung tương tự như thế. Dù ở bất kỳ hoàn cảnh nào, tình yêu thương dành cho bản thân vẫn là yếu tố mang ý nghĩa quyết định đối với việc chúng ta có trở thành con người khỏe mạnh và hoàn thiện hay không. Loài người là tạo vật được kết tinh từ tình yêu thương của Vũ trụ, cùng một Suối nguồn thiêng liêng, nên ta có thể chấp nhận, yêu mến con người, muông thú, thiên nhiên,... Biết trân trọng chính mình bằng cách quan tâm và chấp nhận bản thân nghĩa là ta đang thể hiện lòng tri ân với Tạo hóa đã mang ta đến cuộc sống này.

Yêu thương bản thân là chấp nhận con người thật của mình một cách trọn vẹn, nhận ra những ưu điểm đồng thời cũng biết bao dung cả những khuyết điểm mình mắc phải. Như vậy không có nghĩa là ta tự xem mình như trung tâm của Vũ trụ và chỉ nghĩ đến mình một cách thái quá - một biểu hiện của cảm giác bất an và chưa hiểu rõ bản thân. Yêu thương chính mình một cách chân thành, ta không để mình bị khuất phục trước sức lôi cuốn đáng sợ của lòng ích kỷ nhỏ nhen. Vì nếu thật lòng yêu mến bản thân, ta không đòi hỏi mình phải là người đẹp nhất, tài giỏi nhất hay giàu có nhất, ta sẽ dễ dàng trao yêu thương đến mọi người mà không e ngại mình sẽ bị tổn thương hoặc bị lợi dụng. Yêu thương chính mình còn có nghĩa là không cho phép người khác dùng ta để làm phương tiện trục lợi. Những ai thật sự biết quý trọng bản thân sẽ đón nhận được sự quý mến từ người khác.

Vì vậy hãy học cách yêu lấy mình, đối xử ân cần tử tế với bản thân

như cách ta đối xử với những người mình yêu quý. Hãy dành cho mình mọi thứ cần thiết để có được cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc, như: tự dành ra thời gian để làm những việc bạn yêu thích; ăn uống điều độ và đầy đủ dưỡng chất; chăm sóc cơ thể thật chu đáo... Ngoài ra, bạn sẽ cảm thấy thật dễ chịu, thú vị khi nói những lời tốt đẹp, khen ngợi bản thân như thể bạn là người bạn tốt của chính mình. Và đừng quên cổ vũ, động viên mình mỗi khi bạn cảm thấy suy sụp nữa nhé!

Một lời động viên khích lệ dành cho người đang bế tắc có thể vực dậy tinh thần người ấy và giúp anh ta vượt qua khó khăn, nhưng từ "miệng lưỡi" này cũng có thể thốt ra những lời cay nghiệt giết chết một người đang trong cơn tuyệt vọng. "Lời nói chẳng mất tiền mua", vì vậy hãy nói những lời mà tất cả chúng ta đều thật sự muốn được nghe. Thử nhìn vào gương và tự nói với mình: "Tôi rất yêu bạn!". Có thể hành động này rất khó thực hiện với một số người nhưng đây là biện pháp hữu hiệu để ta bước đầu tập chấp nhận và yêu quý bản thân. Ban đầu bạn sẽ cảm thấy mình có vẻ ngốc nghếch nhưng hãy tiếp tục, bạn sẽ làm được! Thương mình trước rồi bạn mới có thể thương người thật lòng. Trao đi thế nào sẽ nhận về thế ấy, chẳng ai lại hờ hững trước tình cảm chân thành của bạn và không đáp lại tình yêu thương. lên của cảm xúc

SỨC MẠNH NỘI TẠI

Sự lớn

Nguồn sức mạnh nội tại giúp ta vững vàng vượt qua mọi chông gai, thử thách trên đường đời có sức sống mãnh liệt hơn cảm giác hồi hộp, lo sợ rất nhiều. Từng ngày, từng giờ ta đều có nguy cơ phải đối mặt với những vấn đề mà ta tin rằng sẽ đẩy bản thân đến giới hạn của khả năng chịu đựng, nhưng sự thật không hẳn như thế! Ban đầu, chúng ta cho rằng mình đủ sức đối phó với những thử thách trước mắt, nhưng khi tiếp cận gần hơn với vấn đề thì nỗi âu lo trong lòng ta bỗng dâng trào. Tâm trí ta không ngừng khuếch đại cơn hoảng loạn vừa xuất hiện, rồi đến khi sự việc xảy ra trong thực tế, ta chợt nhận ra sự lo lắng của mình thật vô nghĩa.

Hầu hết chúng ta đều mạnh mẽ và tài giỏi hơn mình nghĩ rất nhiều. Thật ra, về bản chất, lo âu không đơn thuần chỉ là vấn đề thuộc về lý trí. Do đó, trong nhiều trường hợp chúng ta không nên chỉ sử dụng suy luận logic như một công cụ duy nhất để xem xét và giải quyết vấn đề. Suy luận giúp ta nhận ra những lo lắng vô cớ thật chẳng đáng bận tâm; nhưng bên cạnh đó ta có thể đưa ra những hướng suy nghĩ, hành động thiết thực hơn, tránh loay hoay mãi vào một vấn đề.

Có lẽ ai cũng nhận ra rằng phải tập trung vào hai luồng suy nghĩ hay hai dòng cảm xúc trái ngược nhau cùng một lúc là việc làm vô cùng khó khăn. Tuy vậy, chúng ta có thể biến điểm hạn chế tự nhiên này thành lợi thế bằng cách cố gắng giữ vững tinh thần trước những tình huống đầy thử thách. Khi ta chú tâm làm một việc nào đó khác (như hít một hơi thật sâu, hình dung cảnh tượng mình thành công, để tâm hồn mình theo đuổi những giấc mơ đẹp, thực hiện vài động tác thể dục, thiền định,...) thì mối lo âu bỗng dưng tan biến. Giữ đầu óc thư thái một chút sẽ giúp bạn đối phó với những tình huống không mong đợi dễ dàng hơn. Nó vừa giúp

loại bớt những khả năng có thể gây sợ hãi vừa chứng minh được rằng trên thực tế, kết quả thường không đến mức tệ hại như ta tưởng.

Cảm xúc mãnh liệt bừng cháy lên trong bạn vào giây phút vượt qua chính mình để bước lên tầm cao mới thường là sự hòa lẫn giữa niềm hứng khởi và nỗi lo sợ. Bạn sẽ có thể tận hưởng trọn vẹn cảm giác hào hứng khi nỗi sợ hãi kia bị xua tan. Quả thật, việc lẩng tránh cơn sợ hãi đang lớn dần lên là rất khó, song nhận thức được những nguồn lực nào sinh ra nó sẽ giúp bạn thật sự bình tâm trước mọi biến cố và chấp nhận rằng một số trở ngại bạn đối mặt sẽ rất gay go, nhưng cuối cùng cũng sẽ vượt qua được.

BẠN RẤT XINH ĐẸP

Khám phá vẻ đẹp của bản thân

Hầu hết mọi người không dành đủ thời gian để quan tâm và cảm nhận vẻ đẹp của chính mình.

Chúng ta say mê cảm thụ nét đẹp hiện hữu ở mỗi người và ở vạn vật xung quanh nhưng lại hững hờ trước vẻ đẹp của bản thân. Một số người cho rằng việc chú tâm đến vẻ bên ngoài thật là phù phiếm hay khi tự quan sát mình, ta sẽ chỉ thấy toàn khiếm khuyết mà thôi. Những kỳ vọng và những quan điểm đã được giáo dục sẵn đã che mờ ta nhìn thấy rõ bản thân. Kết quả là chúng ta bỏ qua nét đẹp gần gũi nhất, đó là vẻ đẹp của chính mình. Đôi khi nhận thức của con người về cái đẹp rất nông cạn và phiến diện. Vì quá chú trọng đến sự phù hợp với tiêu chuẩn phổ biến của xã hội, với quan niệm thông thường nên ta không có khả năng cảm thấu được vẻ đẹp tỏa sáng từ nội tâm - một vẻ đẹp có sức sống mãnh liệt, bền bỉ qua thời gian bất chấp mọi chuẩn mực trong xã hội có đổi thay ra sao đi nữa.

Một khi có thể vượt qua trở ngại trong tư tưởng và chỉ đơn thuần cảm thấy rằng mình rất đẹp là ta đã giải phóng được một nguồn năng lượng nội tâm mạnh mẽ. Khi đó, quan điểm và nhận xét của người khác sẽ không còn ảnh hưởng nhiều đến ta nữa, vì chính ta đã là người hâm mộ trung thành nhất của mình. Nhiều người nhận thấy mình đẹp hơn lên sau khi kết thúc buổi tập yoga hay thiền định sâu. Đó là vì ta vừa trút bỏ được gánh nặng trong lòng và khai thông cho nguồn năng lượng tích cực tuôn tràn. Sự hòa quyện giữa vẻ đẹp trong sáng của tâm hồn và ngoại hình là nét đẹp toàn diện nhất, lý tưởng nhất.

Chúng ta có thể cảm nhận vẻ đẹp bản thân bằng cách đặt xung quanh mình những tranh ảnh phản chiếu điều đó, chẳng hạn như hình một người thân có đôi mắt giống ta, tấm ảnh của những người đã khai tâm mở trí cho ta hay chân dung tự họa thể hiện

bản chất cốt lõi của bản thân để giúp ta nhìn thấy mình qua những góc cạnh mới mẻ. Cách tốt nhất để giữ kết nối với vẻ đẹp tỏa ra từ nội tâm là hãy tập nhìn thấu vào tâm hồn mình mỗi khi ngắm mình trong gương.

THÀNH TỰU ĐỂ LẠI CHO ĐỜI

Sống trọn vẹn ý nghĩa cuộc đời mình

Nhiều người vẫn luôn tin rằng mình được sinh ra trên đời này là để hoàn thành một sứ mệnh lớn lao nào đó, cho nên khi chưa thực hiện được thì ta luôn cảm thấy không an lòng. Thậm chí ta có thể rơi vào trạng thái tuyệt vọng hay nghĩ là bản thân mình thật vô dụng vì chưa để lại chút dấu ấn nào cho đời. Trong một số trường hợp, sở dĩ có cảm giác như vậy là vì ta thật sự có một nhiệm vụ quan trọng nào đó chưa hoàn thành. Tuy nhiên, nhìn chung thì chỉ riêng sự hiện hữu của ta ở đây, sống đúng với chính mình, đã là đủ.

Sống trong thế giới này, chúng ta chia sẻ năng lượng và sức mạnh tinh thần với mọi người xung quanh bằng nhiều cách khác nhau. Chúng ta có khả năng ảnh hưởng đến nhiều người và thông qua họ lại tác động đến nhiều người khác nữa. Khi ta cố gắng sống trọn vẹn cuộc đời mình và sống đúng với con người thật của mình thì ta đã làm được điều vĩ đại nhất.

Điều đó cũng có nghĩa là ta đã để lại dấu ấn về sự tồn tại của mình trong Vũ trụ này, tại thời điểm này. Ta không cần trói buộc mình theo quan niệm xưa cũ là phải làm những việc lớn lao, phi thường để khẳng định giá trị tồn tại của bản thân.

Tự đáy lòng, hãy chiêm nghiệm thật sâu sắc để hiểu rõ điều gì tạo nên giá trị thật sự của bạn, điều gì làm cho cuộc đời bạn có ý nghĩa và điều gì khơi dậy niềm vui thích, hứng khởi trong bạn. Chúng ta có thể tự giải phóng bản thân khỏi áp lực phải thực hiện những mục tiêu ngoài khả năng. Sống đúng với những giá trị và niềm tin của mình là bạn đã hoàn thành sứ mệnh khi đến với cuộc sống này. Cuộc đời mỗi người là một hành trình để hoàn thiện bản thân, vì vậy ta không thể cứu giúp thế giới mà chỉ là cùng sáng tạo với thế giới. Hãy là chính mình, tận hưởng từng phút giây có mặt trên thế gian này, làm được như vậy nghĩa là bạn đã sống trọn vẹn

ý nghĩa cuộc đời.

TỔNG HÒA NHỮNG TÍNH CÁCH KHÁC BIỆT

Con người - Một thể thống nhất

Con người là một thực thể tổng hòa nhiều đặc điểm, khả năng, giá trị cũng như nhiều nét tính cách riêng biệt - đôi khi những nét tính cách này khá đối lập với nhau. Trong ta có thể vừa mang những nét chín chắn, sâu sắc của người trưởng thành, lại vừa có những kiểu suy nghĩ, hành động rất trẻ thơ; ta bộc lộ nét mạnh mẽ nam tính bên cạnh sự dịu dàng đầy nữ tính; ta có thể vừa là một người làm việc chăm chỉ và nguyên tắc, nhưng đồng thời lại mang một tâm hồn nghệ sĩ lãng mạn, ngẫu hứng...

Tuy nhiên, những nét tính cách ấy không hề kết nối với nhau một cách dễ dàng. Khi những yếu tố trái ngược - chẳng hạn như tính vô tư, hồn nhiên của trẻ con và tính chững chạc, trách nhiệm của người lớn - cọ xát với nhau, ta thường cố gắng chấm dứt tình trạng đối kháng này bằng cách can ngăn hoặc kìm nén một trong những tính cách đó.

Cách làm thiên kiến như vậy có thể giúp ta nhanh chóng đạt được sự thoải mái, nhưng về lâu dài, tốt nhất ta nên tìm ra phương cách để dung hòa những mặt đối lập này.

Mặc dù chỉ một vài cá tính thể hiện mạnh mẽ ra bên ngoài trong khi phần lớn những tính cách khác ít bộc lộ hơn, nhưng nếu cứ cố gắng kìm nén bất kỳ đặc điểm nào, ta sẽ cảm thấy nội tâm mình như bị giằng xé và không còn là chính mình một cách trọn vẹn. Thật ra, ngay khi bạn thừa nhận và trân trọng những mặt khác nhau của con người mình thì việc hòa hợp chúng với nhau sẽ trở nên rất đơn giản. Hơn nữa, ta cũng phải xem xét lại cách đánh giá của mình về những nét tính cách đó, ví dụ như nét ngây ngô như trẻ con vốn thường bị chế nhạo có thể trở thành một phẩm chất đáng quý khi ta xem nó là một nét hài hước, đáng yêu. Viết nhật

ký ghi chép lại những cảm xúc, suy nghĩ hàng ngày sẽ giúp ta nhận thức và thấu hiểu được những phần khác nhau cấu thành nên nhân dạng con người ta.

Khi những nét tính cách hòa quyện vào nhau để hình thành nên một con người toàn vẹn, bạn sẽ nhận thấy mình thật sự thay đổi. Bạn sẽ chẳng còn cảm thấy bản thân bị lôi kéo bởi nhiều định hướng khác nhau, bạn cũng sẽ không cần cố gắng triệt tiêu một tính cách đối lập nào đó trong con người mình nữa. Bạn trở thành một con người toàn vẹn, thân thiện và đến với thế giới này trong vẻ đẹp hoàn hảo nhất.

BẢN THỂ HOÀN HẢO

Cơ thể chúng ta thật kỳ diệu

Chỉ riêng việc được hiện hữu trên thế gian này cũng đã là một đặc ân của Tạo hóa. Với trí tuệ ưu việt cùng những giá trị tinh thần cao đẹp, con người có thể tiếp cận, chiêm ngưỡng toàn bộ vẻ đẹp từ lộng lẫy đến nguyên sơ của hành tinh này. Ta có thể vận dụng tất cả mọi giác quan trên cơ thể để cảm nhận mọi biểu hiện của sự sống đang diễn ra xung quanh. Các thông tin thu thập sẽ được trí óc phân tích, tâm hồn tinh lọc, thấm nhuần. Những thành quả thu gặt được trên hành trình cuộc sống sẽ giúp ta ngày một trưởng thành và hoàn thiện hơn.

Cơ thể ta luôn dốc toàn lực, toàn trí để cuộc sống của chúng ta luôn được duy trì trong trạng thái tốt nhất. Mỗi ngày, mỗi phút, mỗi giây, hai lá phổi vẫn đều đặn tiến hành hoạt động hô hấp để giúp duy trì sự sống, mặc dù hiếm khi ta chú tâm đến công việc cần mẫn, miệt mài của nó. Từng nhịp thở làm vận hành cả một bộ máy phức tạp, nó không chỉ giúp cơ thể đơn thuần thực hiện các chức năng cơ bản mà còn hoàn thành cả quá trình tự làm mới mình. Quả thật, cơ thể có khả năng tái tạo từ cấp độ tế bào sau mỗi chu kỳ bảy năm. Vì vậy, cơ thể làm nên những kỳ tích đáng kinh ngạc khi trở nên lành lặn và vượt qua những căn bệnh hiểm nghèo hay những chấn thương nghiêm trọng.

So với hầu hết các sinh vật khác trên Trái đất, con người có khả năng thích nghi với nhiều điều kiện sống khác nhau. Cơ thể chúng ta liên tục loại bỏ những chất độc do môi trường hay chính bản thân mình tạo ra. Chúng ta cố gắng thúc đẩy cơ thể vượt qua giới hạn thông thường để lập nên điều kỳ diệu như khả năng nhảy cao, tốc độ chạy nhanh hoặc uốn mình theo nhiều tư thế khác nhau trong khi tập yoga.

Ngay cả khi chúng ta không ăn, không ngủ, cơ thể vẫn tiếp tục thực hiện mọi quá trình trao đổi chất nhằm duy trì hoạt động

sống cho đến lúc không thể kéo dài thêm nữa. Nếu một trong các giác quan hay bộ phận nào đó của cơ thể mất khả năng hoạt động hoặc bị khiếm khuyết, những bộ phận khác dường như nhanh chóng san sẻ nhiệm vụ cho nhau, cùng gồng gánh chức năng của phần khuyết thiếu ấy. Chẳng hạn như khi ta không còn năng lực thị giác thì thính giác cũng như các giác quan khác trở nên tinh nhạy và chính xác hơn; khi một quả thận không còn thực hiện được chức năng của nó thì quả thận còn lại sẽ làm công việc của cả hai. Các bộ phận trong cơ thể tổ chức hoạt động giống như một đội ngũ hoàn hảo phối hợp chặt chẽ với nhau, cùng ta vượt qua mọi thăng trầm trong đời. Khi tinh thần, tâm hồn và cơ thể hòa hợp với nhau một cách trọn vẹn, chúng ta có thể tạo nên những biến đổi phi thường.

Chúng ta được ban cho cuộc sống này, hiện hữu trong khoảnh khắc này để chia sẻ tình yêu thương và lòng trắc ẩn với muôn loài. Do đó, hãy quý trọng cơ thể mình và sử dụng nó cho những mục tiêu tốt đẹp nhất. Tinh thần vui vẻ thì cơ thể cũng sẽ tráng kiện, linh hoạt.

KHƠI DẬY LÒNG CAN ĐẢM

Vượt qua nỗi sợ hãi

Có những tình huống, hoạt động hay con người luôn khơi dậy trong lòng bạn nỗi sợ hãi, bất an và cảm tưởng như ấn tượng sâu sắc ấy sẽ chẳng bao giờ thay đổi. Song, sợ hãi chỉ là một cơ chế "tự khuếch đại" của bản thân vì mỗi khi bạn lo ngại và tưởng tượng ra tất cả những điều tệ hại sẽ xảy đến thì nỗi sợ bắt đầu trỗi dậy mạnh mẽ. Một chút lo lắng vu vơ dễ dàng biến thành nỗi kinh hoàng, làm tê liệt mọi hành động của con người. Thế nhưng khi dũng cảm vượt qua nỗi sợ, ta sẽ phát hiện được một diện mạo khác hẳn so với những gì ta thường hình dung về nó: sợ hãi là dấu hiệu mách bảo ta cần vượt qua "chướng ngại" nào đó trong nội tâm mình, nếu thành công ta sẽ được tưởng thưởng xứng đáng. Dám đương đầu với nỗi sợ chờ đợi phía trước, bạn sẽ nghiệm ra sự thật là rất ít viễn cảnh đáng sợ xuất hiện trong tâm trí có thể biến thành thảm họa trong đời thực.

Mặc dù sợ hãi có tác dụng như một công cụ thúc đẩy sự trưởng thành, giúp rèn luyện các giác quan nhạy bén hơn và tiếp thêm cho ta động lực trước những áp lực từ cuộc sống nhưng nó vẫn là rào cản ngăn trở ta phát huy những khả năng tiềm ẩn. Nó khiến ta bỏ lỡ nhiều cơ hội, nhiều trải nghiệm có thể biến đổi cuộc đời. Trong khoảng thời gian trước khi chấp nhận đương đầu với điều khiến bạn lo sợ, bạn phải trải qua những cung bậc cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực khác nhau. Để đến khi thật sự đối mặt với nó, như khắc phục nỗi sợ hãi phải diễn thuyết trước đám đông, tham gia những hoạt động mà trước đây bạn rất e ngại, hay đứng lên bảo vệ quan điểm của mình trong lúc mọi người xung quanh đều chống lại ý kiến đó... bạn sẽ cảm thấy vô cùng khó khăn. Nhưng khi bình tâm trở lại, bạn sẽ ngạc nhiên tự hỏi vì sao lúc đầu mình suy diễn sự việc theo hướng tiêu cực đến như vậy.

Nếu phải mất nhiều thời gian để lo lắng về những chuyện có thể

sẽ xảy ra thì cũng nên hiểu rằng có khi nó chẳng bao giờ xảy ra trong thực tế. Lo lắng chỉ làm cho tình hình thêm nghiêm trọng và khiến bản thân cảm thấy yếu đuối mà thôi. Vượt qua nỗi sợ hãi đồng nghĩa với việc bạn phải chấp nhận thử thách, với hai công cụ hỗ trợ quan trọng là hành động thiết thực và lòng kiên nhẫn. Để thoát khỏi nỗi sợ hãi vây bám, hãy bắt đầu từ những hành động nhỏ, đơn giản nhất.

Mỗi một bước chuẩn bị để đối mặt với nỗi sợ sẽ làm bạn mạnh mẽ hơn, tạo cho bạn tâm thế đĩnh đạc, can đảm và đầy tự tin. Bên cạnh đó, bạn cũng nhận thấy chỉ cần mình sẵn sàng thì dường như cả thế giới cũng sẽ tiếp sức, cổ vũ tinh thần bạn. Lòng tự tin trong bạn sẽ tăng lên rất nhiều nếu bạn cảm nhận được giá trị to lớn của những thành quả mình đã đạt được, cũng như sự tiến bộ đáng kinh ngạc của bản thân sau khi chinh phục nỗi sợ. Từ đó bạn càng thêm tự tin để dễ dàng thực hiện những bước chuyển đổi tiếp theo trong quá trình hoàn thiện bản thân.

DÀNH CHO CHÍNH MÌNH ĐIỀU TỐT NHẤT

Đáp ứng mọi nhu cầu của bản thân

Từ trước đến nay, chúng ta thường được dạy bảo và khuyến khích nên nghĩ đến mọi người trước khi nghĩ cho riêng mình. Vì thế việc chú trọng nhu cầu của người khác hơn nhu cầu của cá nhân được xem là một phẩm chất vị tha cao đẹp, dù đôi khi có gây ra thiệt hại cho bản thân. Thế nhưng cũng giống như nhiều phẩm chất khác, phẩm chất này chỉ mang lại kết quả tốt đẹp và có ý nghĩa nhất khi được thể hiện một cách đúng mực. Nếu quan tâm đến người khác một cách thái quá có thể khiến ta trở nên mù quáng hay biến mình thành vật hy sinh.

Khi bạn dành hết thời gian để sống vì người khác, bạn sẽ không còn đủ điều kiện tự chăm lo cho chính mình. Ngược lại, nếu chỉ biết chăm chút cho bản thân, có thể bạn sẽ cảm thấy mình thật ích kỷ, và hành động thể hiện sự quan tâm đến mọi người xung quanh dường như lại dễ dàng hơn là phải đối mặt với những vấn đề của riêng mình. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, việc ưu tiên đáp ứng mọi nhu cầu của bạn là quyền lợi, đồng thời là yếu tố mang ý nghĩa quyết định không chỉ đối với sức khỏe và tinh thần bạn mà còn ảnh hưởng đến khả năng quan tâm chăm sóc người khác khi cần thiết nữa.

Chúng ta thường cảm thấy bản thân phải gánh vác quá nhiều trách nhiệm, và những việc ta sẵn sàng "hi sinh" thường là những việc quan trọng nhất đối với bản thân. Nếu bạn thật sự có cảm giác đó thì hãy tự vấn lòng mình xem tại sao lại như vậy. Theo bạn, có cần thiết phải bỏ bê bản thân để chứng tỏ rằng mình sống thật độ lượng, vị tha và hy vọng được mọi người thừa nhận như thế hay không? Bạn có cảm thấy bản thân thật ích kỷ khi mong muốn điều gì đó cho riêng mình? Hay là bạn chịu nhiều áp lực

hơn khi nghĩ về những nhu cầu của mình bởi vì điều đó đòi hỏi quá nhiều nỗ lực cá nhân?

Có thể bạn sẽ thất vọng và nản lòng khi sự hi sinh của mình không được người khác xem trọng, và như thế lại càng khiến bạn muốn cho đi nhiều hơn nữa. Nhưng nếu bạn quan tâm đến bản thân, bạn sẽ khẳng định được giá trị và năng lực của mình. Đừng bao giờ e ngại việc nghĩ cho chính mình trước tiên. Hãy biết lắng nghe tiếng lòng mình và đối xử công bằng với mình như cách ta cư xử với người khác. Mạnh dạn thừa nhận những nhu cầu của bản thân và sẵn sàng đương đầu với những vấn đề phía trước thay vì lẩn tránh bằng cách giúp đỡ người khác thực hiện mong ước của họ.

Nếu bạn biết mình xứng đáng được quan tâm, được yêu thương như bất kỳ người nào khác, bạn có thể thực hiện được rất nhiều điều kỳ diệu. Hãy cố gắng dành cho bản thân những gì có ý nghĩa đặc biệt khi có thể như nghỉ ngơi thư giãn thoải mái, đề nghị người khác giúp đỡ để đáp ứng những nhu cầu mà bản thân cảm thấy đáng được nhận.

NHẬN THỨC VÀ TIẾP BƯỚC

Không cần phải sống khắc khổ để là một người thanh cao

Có ý tưởng cho rằng chúng ta phải phải sống khổ hạnh thì mới đạt được những giá trị tinh thần thanh cao. Thế là ta tự kiềm chế mình trước những quyền lợi vật chất cũng như những nhu cầu tình cảm với niềm tin đó là điều nên làm để giữ gìn đạo đức, hoặc để thấy mình ít tội lỗi hơn khi chứng kiến sự đau khổ của nhiều người xung quanh.

Quả thật, có những giá trị tinh thần làm dịu đi những thiếu thốn về vật chất, nhưng với quan niệm "Có thực mới vực được Đạo" thì các giá trị tinh thần ít được nhìn nhận là sẽ mang lại trải nghiệm an phúc vững bền. Đến khi nguồn lực tài chính bị cạn kiệt và đời sống tình cảm trở nên nghèo nàn, con người mới vỡ lẽ ra rằng cuộc sống cần nhiều thứ hơn ngoài những gì mình từng có. Những mối quan hệ phong phú và luôn được mở rộng, cùng với nguồn lực vật chất dồi dào có thể làm chúng ta xao lãng những giá trị tinh thần, tuy nhiên khi rơi vào cảnh thiếu thốn về vật chất thì nhu cầu đối với giá trị tinh thần lại được đánh thức. Một khi ta xem những giá trị tinh thần là điều quan trọng nhất trong cuộc sống thì không lý do gì ta phải cam chịu sống trong tình trạng đói nghèo hay thiếu thốn tình cảm.

Nhận thấy mình đang trải qua nhiều đớn đau trong cuộc sống, tâm hồn bạn thôi thúc bạn soi xét lại lòng mình để biết được đâu là những điều bản thân thật sự mong muốn. Ví dụ như nếu bạn muốn có nhiều tiền để cảm thấy an toàn, vững tâm nhưng lại luôn gặp thất bại trong chuyện làm ăn thì tâm hồn sẽ nhắc nhở rằng không thể có được cảm giác an toàn nếu chỉ dựa vào tiền tài vật chất; sự an toàn thật sự chỉ đạt được khi ta kết nối bền chặt với tâm hồn mình. Hoặc giả như bạn không được "mát tay" trong việc tạo lập mối quan hệ, tâm hồn có thể đang bảo rằng cứ đeo đuổi, phụ thuộc vào sự ban phát tình cảm như thế thì sẽ không ai muốn

kết thân với bạn. Trớ trêu thay, một khi bạn khơi thông suối nguồn yêu thương trong tâm hồn mình, những người bạn tâm giao ấy lại xuất hiện. Do đó, thiết lập mối liên kết vững bền với tâm hồn là điều kiện giúp bạn đạt được thành công dễ dàng trong cuộc sống.

Nếu bạn cảm thấy mình đang phải chịu đựng nỗi cô quạnh và túng bấn để sống vẹn toàn một cuộc đời thanh cao thì hãy dành thời gian ghi lại những cảm nhận cụ thể của bạn về cách sống ấy. Rồi bạn sẽ thấy rõ những vấn đề mình đang đối mặt, cùng cả nguyên nhân sinh ra vấn đề. Hãy nhớ rằng Tạo hóa sinh ra bạn luôn mong muốn bạn được hạnh phúc.

PHẦN 3

TẠO NÊN SỰ THAY ĐỔI

Đôi lúc ta nghĩ rằng mình sống như thế nào cũng chẳng quan trọng. Cứ như vậy, ta để mặc bản thân chìm đắm trong nỗi buồn chán, vướng vào những mối quan hệ dối lừa hay rơi xuống tận đáy của sự nghiện ngập, rồi một ngày kia ta chợt bừng tỉnh và thốt lên: "Vậy là quá đủ! Đã đến lúc phải thay đổi thôi!".

Thay đổi là một quá trình diễn ra hết sức tự nhiên, không thể ép buộc, nó bắt nguồn từ khát vọng thẳm sâu trong tâm hồn ta. Nếu không như thế thì sự thay đổi ấy chỉ mang tính hình thức - thấy rõ động thái thay đổi bên ngoài, nhưng một phần trong ta lại đang nổi loạn. Nếu bạn muốn tạo nên bước chuyển đổi thật sự trong cuộc đời, dù là về sự nghiệp, mối quan hệ hay sở thích, bạn nên thực hiện theo những bước sau:

- Tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến việc bạn muốn thay đổi, do tác động của ai đó hay bạn thực sự cảm thấy hứng thú với sự thay đổi này?

- Tiếp theo, ghi lại cụ thể những nội dung, những chi tiết mà bạn hình dung sẽ thay đổi và lý do tại sao; sau đó bạn viết về những điều bạn mong đợi sẽ đạt được khi quá trình thay đổi hoàn tất. Việc ghi chép như vậy thể hiện rằng bạn đã sẵn sàng cho sự thay đổi, bạn khao khát và đủ khả năng làm nên sự thay đổi. Khi chuyến xe cuộc đời lăn bánh với những vòng quay kỳ diệu, bạn sẽ được trao tặng cho nhiều cơ hội để biến ước vọng trong trái tim mình thành hiện thực.

- Hãy suy nghĩ để tìm ra những lối sống có ảnh hưởng xấu, thậm chí là phá hỏng cuộc đời bạn và ghi lại nhằm phát hiện những dấu hiệu chứng tỏ chúng có tồn tại và thời điểm chúng xuất hiện.

Hãy chiêm nghiệm tất cả những điều này trong vài ngày, ươm những hạt mầm hy vọng và nuôi dưỡng niềm hứng thú, rồi sau đó bắt đầu thực hiện từng bước thay đổi nhỏ. Những việc đơn giản,

nhỏ bé có thể giúp bạn nếm trải được hương vị của thành công, nên đừng bao giờ hối thúc bản thân mà hãy để sự thay đổi diễn tiến thật tự nhiên. Quá trình này có thể diễn ra nhanh chóng hay phải trải qua thời gian thử thách dài còn tùy thuộc vào điều bạn muốn thay đổi là gì.

Quá trình thay đổi thường kéo theo nhiều thử thách, nhưng hoa trái cuối cùng thì thật tuyệt vời. Cuộc sống của tôi vẫn tiếp diễn, song tôi cảm thấy mình như được hồi sinh mạnh mẽ, căng tràn sức sống. Tôi cảm nhận ánh sáng rực rỡ của lòng kiêu hãnh, và cho dù bất cứ chuyện gì xảy ra, tôi cũng sẽ không quay về lối cũ.

Tuy nhiên, cuộc sống lại vận động theo nguyên lý "củ hành" với những lớp vỏ xếp chồng lên nhau hoặc như một chiếc thang với những nấc thang nối tiếp. Ngay khi bạn vừa gặp phải một vấn đề và thực hiện sự thay đổi thì có thể lập tức bạn rơi ngay vào một tình trạng tương tự nhưng ở mức độ khó khăn phức tạp hơn. Đó chính là nguyên lý "củ hành". Nếu sự việc diễn ra như vậy, đừng nên nghĩ rằng mình đã thất bại hay đang bước lùi, đó chỉ là cách để bạn tiến thêm một bước nữa trên hành trình hoàn thiện bản thân. Ban đầu có thể bạn cảm thấy rất thất vọng vì mình đã cố gắng hết sức để rồi lại phải đối mặt với vấn đề đó một lần nữa! Không cần lo lắng. Bạn đã làm rất tốt, chỉ là tâm hồn bạn muốn phát ra những tín hiệu báo rằng bạn đã sẵn sàng cho một bước ngoặt mới. Đây là vẻ đẹp hoàn hảo của tâm hồn: Bạn sẽ không cảm thấy bị hối thúc cho đến khi đã sẵn sàng để quá trình thay đổi diễn ra. Hãy xem điều này như là minh chứng cho thấy bạn đã trở nên mạnh mẽ hơn chứ không phải bạn đang rơi vào ngõ cụt.

Hãy nhớ bạn hoàn toàn có quyền tự do ý chí, nếu bạn thật sự cảm thấy hài lòng và hạnh phúc với hiện tại thì đó là điều tuyệt vời. Nhưng nếu trong lòng bạn vẫn vương mang một ước vọng thôi thúc thì bạn hãy tự nhủ rằng cả thế giới luôn sát cánh ủng hộ quyết định thay đổi của bạn. Tôi cam đoan với bạn đây là một chân lý sống có ý nghĩa tuyệt đối vì tôi đã trải qua nhiều lần như vậy trong đời.

Một ví dụ điển hình về điều tôi muốn thay đổi đó là tôi muốn khắc phục căn bệnh sợ đám đông, sợ nơi công cộng và sợ phải phát biểu trước công chúng. Thật không may, tôi đã không thể kiểm soát nỗi sợ hãi ấy, vì vậy tôi đành phải từ bỏ những hoạt động tôi từng yêu thích như xem hòa nhạc, du lịch, thậm chí là cả việc đi mua sắm nữa. Tư tưởng chống lại nỗi sợ hãi được định hình và lớn dần lên trong tôi, mách bảo tôi rằng đã đến lúc phải đương đầu với nó, và tôi đã nghe theo. Tôi dành thời gian để ghi chép và suy nghĩ

thật cặn kẽ, sâu sắc Tại sao tôi lại sợ như vậy, Tình trạng này xuất hiện từ khi nào và Thật sự tôi e ngại điều gì. Tôi kêu gọi cả sự giúp đỡ của những bậc thầy thông thái và cả Vũ trụ giàu lòng trắc ẩn. Dần dần tôi gặp được những người có thể giúp tôi, tuy rằng mỗi người hầu như chỉ tháo gỡ được một gút mắt nào đó trong vấn đề của tôi.

Trong quãng thời gian mò mẫm tìm kiếm lối thoát cho mình, mỗi lần bước ra khỏi nhà, tôi phải mất khoảng một giờ đồng hồ để đeo lên người những thứ trang sức bằng đá quý mà tôi tin là có khả năng bảo vệ tôi, rồi tự trấn an mình rằng những thiên thần hộ mệnh vẫn ngày đêm theo sát tôi. Nhưng chỉ bấy nhiêu thôi chưa đủ... Những việc này chỉ kềm chế nỗi sợ hãi trong tức thời nhưng không giải quyết được căn nguyên của vấn đề. Vì vậy Tạo hóa đã mang đến cho tôi những con người có khả năng giúp tôi giải thoát nỗi sợ hãi của chính mình.

Một phụ nữ thông thái đã hướng dẫn tôi thực hiện bài luyện tập như thế này: Mỗi khi cảm thấy mình chìm trong nỗi sợ hãi, tôi nên nhắc bản thân dừng ngay lại và nói với chồng tôi là tôi đang cảm thấy khó chịu; rồi đưa cho anh một bảng câu hỏi để anh có thể hỏi tôi theo nội dung ghi trên đó. Những câu hỏi này giúp tôi trấn tĩnh lại tinh thần và nhận thức rằng hiện tôi không ở trong bất kỳ hoàn cảnh nguy hiểm nào cả.

Tôi không cảm thấy thoải mái ở chốn đông người vì tâm tính tôi cực kỳ nhạy cảm. Nhược điểm ấy đồng thời cũng là lợi thế của tôi. Tôi rất dễ đồng cảm, có khả năng nắm bắt và thấu hiểu được cảm xúc của người khác. Dẫu sao tôi vẫn hài lòng với việc mình đã cố gắng hết mức có thể để nhìn thẳng vào nỗi sợ hãi của chính mình, để hiểu rõ hơn về nó và thay đổi vì một tâm hồn toàn vẹn hơn, hoàn thiện hơn.

Trong và sau quá trình thay đổi, bạn phải luôn biết giữ quân bình trạng thái của mình. Tôi còn nhớ khi bắt đầu học cách không làm một "cô gái ngoan" chỉ biết vâng dạ, tôi như một đứa trẻ lên hai luôn nói "Không, không, không!" với mọi thứ. Tôi lấy hết can đảm để thể hiện thái độ phản đối và đưa ra chính kiến của riêng mình, đồng thời không dùng đến từ "Vâng" mà trước đây mọi người vẫn thấy tôi thường sử dụng nhằm khiến họ hài lòng về tôi nữa. Tôi nhanh chóng trở thành một người hay phản đối và từ chối, nhưng mọi việc cần diễn ra như thế; đó là một phần tất yếu của chu trình. Giống như bất kỳ sự thay đổi nào hay bất kỳ điều gì trong cuộc sống, tất cả đều hướng tới sự cân bằng.

Khi bạn đang rèn luyện một kỹ năng mới, bạn muốn thực hành nó thật nhiều. Dĩ nhiên khi làm như thế sẽ dẫn đến tình trạng mất cân bằng, nhưng quan trọng là phải thừa nhận sự thật hiển nhiên được đề cập sau đây như là một phần của tiến trình thay đổi: trật tự cân bằng cũ sẽ bị phá vỡ để một trật tự cân bằng mới được thiết lập. Tôi tin đây là quy luật tuyệt vời của Tạo hóa.

****

Hơn nữa, chức năng và mục tiêu thiết yếu của sự thay đổi là bạn đặt mình vào vị trí người điều khiển để có thể tự chủ lèo lái chuyến xe cuộc đời mình. Những ai lựa chọn cách sống bị động, phụ thuộc thì chỉ đơn giản lướt qua những cảm xúc của bản thân và để người khác quyết định thay vận mệnh cuộc đời. Có thể bạn sẽ thấy bóng dáng của mình thấp thoáng trong hình ảnh này: trên bước đường đời, dần đánh mất khả năng kiểm soát bản thân và cuộc sống của chính mình. Quá trình ấy cứ diễn ra lặng lẽ theo năm tháng, bắt đầu từ thói quen để cho người lớn sắp xếp, định đặt hết mọi việc, đến khi trưởng thành lại kết hôn với một người cũng tiếp tục "chăm bẵm" toàn diện cho mình theo cách như vậy.

Không phải chỉ mỗi gia đình mới lấy đi năng lực tự chủ của bạn mà các phương tiện thông tin đại chúng hoặc các thế lực uy quyền khác cũng góp tay vào điều đó. "Hãy ăn loại thức ăn này, đừng nên sử dụng loại thực phẩm kia" hay "Cái này tốt cho bạn, còn cái kia thì không?", v.v. Những lời khuyên ra rả thường xuyên ấy khiến ta thêm hoang mang giữa muôn ngàn lựa chọn. Không điều gì khiến tôi phát cáu hơn khi nghe ai đó nói: "Mọi thứ buộc phải như thế". Chúng ta nhanh chóng nhận ra rằng mình chỉ ngồi ở vị trí hành khách, thậm chí bị xếp vào hàng ghế cuối cùng trên chuyến xe cuộc đời của mình! Được tự quyền quyết định và tự chịu trách nhiệm cho mọi quyết định của bản thân là mục tiêu cao nhất cần đạt được để vươn đến tự do.

Bước đầu tiên để đưa ra quyết định thay đổi là nghiên cứu toàn diện về nó. May mắn là trong thời đại bùng nổ thông tin như hiện nay, điều này càng dễ dàng thực hiện nhờ vào những tiện ích của Internet. Hơn nữa, việc nghiên cứu cũng đòi hỏi bạn phải tìm kiếm, tập hợp một lượng dữ liệu phong phú, thiết thực và đáng tin cậy từ nhiều nguồn khác nhau, có như vậy bạn mới đưa ra được quyết định chính xác và phù hợp nhất. Khi bạn đã giành lại được vị trí cầm lái, bạn sẽ sống đúng cuộc đời mình, tự quyết định mọi việc cho bản thân để rồi hướng ra thế giới bên ngoài thật vững vàng. Một niềm hứng khởi mới, một nguồn năng lượng mới được hình thành. Hãy nhớ bạn là một phần của Vũ trụ, bạn không

chỉ vun đắp cho sự lành mạnh của bản thân mà còn làm mạnh thêm nguồn năng lượng cho cả thế giới.

****

Trong tiến trình thay đổi có một giai đoạn mà chúng ta thường bỏ qua, đó là nói lời tạm biệt với những đặc điểm, tính cách cũ đã từng là tồn tại trong con người ta. Cảm xúc đau buồn tuyệt vọng chính là nỗi tiếc thương hay sự quẫy đạp kháng cự cuối cùng khi phần tính cách tiêu cực ấy đang dần biến mất. Phần tính cách cũ đang được thay đổi có lẽ đã tồn tại trong bạn từ rất lâu, nên nó sẽ không hoàn toàn biến mất hẳn mà được biểu lộ dưới một hình thức khác. Tuy nhiên, bạn nên hiểu rằng đây cũng là một phần tất yếu của chu trình thay đổi.

Hầu như mọi cuộc chia tay đều đọng lại niềm nuối tiếc và sự níu kéo, vì vậy tôi đã chọn cách trò chuyện, viết thư cho phần tính cách sẽ được thay thế này, thậm chí là thực hiện cả nghi lễ tiễn biệt nó nếu cần - có thể xem đó như là một cách giúp buông bỏ vĩnh viễn. Cho dù nó đã thể hiện vai trò như thế nào thì tôi vẫn thừa nhận những gì nó đã mang đến cho tôi và cảm kích điều đó. Tiếp theo là tôi để nó biết rằng đã đến lúc phải ra đi, nhường chỗ cho ánh sáng của sự thay đổi mới mẻ tràn vào.

Đây là điều bạn đã thỉnh cầu và sẵn sàng đón nhận. Chẳng hạn như nếu bạn đang sắp sửa đi đến nơi hẹn để tạo lập một mối quan hệ, chắc hẳn phần tính cách thích sống trong cô quạnh hay phần tính cách e ngại, sợ phải quan tâm đến người khác sẽ cảm thấy bị tổn thương. Hãy trò chuyện với phần tính cách này và thả nó tự do bay đi mãi, để nguồn năng lượng mới tràn vào mang đến cho bạn những điều bạn mong muốn.

KHỞI ĐẦU TỪ NHỮNG ĐIỀU ĐƠN GIẢN

Những bước tiến nhỏ cho thành công lớn

Chúng ta thường né tránh những nhiệm vụ khó khăn hay những kế hoạch mạo hiểm mang nhiều rủi ro, bất trắc. Vấn đề ở đây là dù sớm hay muộn thì cuối cùng bạn vẫn phải giải quyết nó, thậm chí việc trì hoãn chỉ làm cho mọi sự tệ hại hơn.

Biện pháp thiết thực và hữu hiệu nhất là hãy bắt đầu bằng những bước nhỏ để dần hoàn thành bất kỳ công việc nào khiến bạn cảm thấy bị áp lực hay sợ hãi.

Bước đầu tiên bạn nên làm là viết ra điều mình muốn hoàn thành - đó có thể là việc nhà, công việc văn phòng hay những việc bạn rất muốn thực hiện nhưng còn e ngại, như là học bơi, làm ấm lại mối quan hệ đã nguội lạnh giữa các thành viên trong gia đình,...

Một cách khác để bắt đầu là tự hạn định thời gian cho mình. Trước hết hãy tiến hành những bước nhỏ như dành ra hai mươi phút để làm việc nhà hoặc một giờ để học tập. Có thực hiện thì mới biết những công việc này cũng không đến nỗi nhàm chán hay đáng sợ lắm; biết đâu bạn lại muốn dành nhiều thời gian cho chúng hơn. Sau đó hãy tự thưởng cho mình bằng một buổi chiều vui đùa trên bãi biển thơ mộng hay xem một bộ phim thú vị. Mỗi ngày hãy cố gắng dành chút thời gian làm công việc mà bạn muốn hoàn thành. Bản thân công việc khi được giải quyết xong thì đã là một phần thưởng tuyệt vời, nhưng có lẽ bạn vẫn muốn trao cho mình phần thưởng đặc biệt nào đó vì đã làm việc rất tốt.

Bạn có thể thực hiện công việc mà mình e ngại bằng nhiều cách khác nhau, nhưng chia công việc thành từng bước nhỏ là một phương pháp khá hữu hiệu. Ví dụ, bạn thật sự muốn học điệu nhảy Salsa nhưng lại lo rằng cái vẻ lóng ngóng, vụng về của mình

trên sàn tập sẽ biến thành trò cười cho mọi người, vậy thì hãy luyện tập trước những bước căn bản ở nhà qua băng đĩa. Bước kế tiếp là bạn nên đến nhà văn hóa hoặc trường dạy khiêu vũ để "tầm sư" hơn là đến các câu lạc bộ khiêu vũ chuyên nghiệp. Khi bắt đầu quen dần với nhạc điệu và những bước cơ bản, bạn sẽ cảm thấy khiêu vũ rất thú vị và không cần quan tâm đến bộ dạng của mình lúc tập trông ra sao nữa. Cũng đừng quên rằng mọi người ai cũng khởi đầu từ những bước nhảy vụng về trước khi có được những bước nhảy điêu luyện.

Còn để vượt qua cảm giác e ngại khi tiếp xúc với người mà bạn muốn làm quen, bạn có thể bắt đầu bằng cách viết cho họ một lá thư dù bạn có gởi đi hay không. Hãy viết ra tất cả những điều bạn muốn nói, viết đi viết lại nhiều lần cho đến khi bạn cảm thấy thật hay, thật xúc động. Đến lúc bạn muốn gởi thư đi thì cũng là lúc bạn sẵn sàng gọi điện hoặc trực tiếp gặp gỡ người ấy.

Từng bước tiến nhỏ sẽ tạo nền tảng vững chắc để đưa bạn đi đến thành công. Nếu trong cuộc hành trình có đôi lần vấp ngã, chỉ đơn giản là hãy đứng dậy và tiếp tục hướng về phía trước. Có khi bạn đã đến đích trước lúc mình kịp nhận ra.

TRẠNG THÁI MẤT CÂN BẰNG TẠM THỜI

Bước điều chỉnh để hoàn thiện bản thân

Sống là một quá trình học hỏi, khám phá những điều mới lạ, phát triển những năng lực tiềm ẩn và sàng lọc những khả năng không còn cần thiết nữa. Một số người học được cách thức thể hiện và khẳng định bản thân trong khi những người khác trau dồi kỹ năng chia sẻ, quan tâm đến thế giới xung quanh. Trong quá trình sống, chúng ta luôn phát huy và điều chỉnh một hay nhiều đặc điểm của riêng mình. Vì vậy mà khuynh hướng mất cân bằng là điều rất tự nhiên. Có khi việc điều chỉnh sẽ khiến bạn, người thân và bạn bè cảm thấy thất vọng, buồn phiền nhưng hãy tin rằng đó là phần tất yếu của quá trình hoàn thiện bản thân.

Chẳng hạn như để đặt ra giới hạn cần thiết nhằm tự bảo vệ mình, ta bắt đầu học cách nói "Không" đối với một số công việc, yêu cầu nhất định. Như đứa trẻ bắt đầu tiếp xúc với từ mới, ta cố gắng thể hiện và lặp lại cơ chế phản ứng này càng nhiều càng tốt bởi nó thật mới lạ và hấp dẫn đến nỗi ta muốn nắm bắt nó thật trọn vẹn. Bằng cách này, kỹ năng mới dần trở nên thành thục và chuyển hóa thành một phần tính cách của bản thân. Đây là quá trình tất yếu để có được một cuộc sống cân bằng.

Những tính cách được xem là xấu chỉ là do chúng đi chệch khỏi điểm cân bằng. Ví dụ như tự trọng là một phẩm chất tốt, thể hiện sự hiểu biết giá trị bản thân, nhưng nếu "quá" đề cao giá trị của mình thì sẽ sinh ra tự cao, còn khi "lơ là" đối với giá trị bản thân lại dẫn đến tự ti. Vì vậy trong tiến trình điều chỉnh này, chúng ta đang tìm điểm cân bằng giữa trạng thái "bỏ bê" và trạng thái "sử dụng quá mức" một nét tính cách nào đó. Hiểu rõ điều gì đang diễn ra và nhận thức được quy luật về sự cân bằng chính là công cụ hữu ích giúp ta kiên nhẫn chờ đón kết quả tốt đẹp do quá trình

điều chỉnh mang đến.

TÀN LỤI VÀ TÁI SINH

Những giai đoạn chuyển tiếp trong cuộc đời

Đôi khi một phần nhân dạng cũ nào đó trong ta phải mất đi để nhường chỗ cho yếu tố mới mẻ khác xuất hiện. Dù sẽ rất đau đớn nhưng đây là quy luật tất yếu của quá trình phát triển; nhưng nếu không biết điều gì đang diễn ra, ta sẽ hết sức bối rối và mất phương hướng. Trên thực tế, trạng thái bối rối, mất phương hướng này thường chính là thông điệp cho biết rằng ta đang có một sự thay đổi lớn trong nội tâm. Sự thay đổi diễn ra trong suốt cuộc đời mỗi người từ lúc mới sinh ra cho đến khi từ giã cõi đời. Tại thời điểm chuyển biến từ giai đoạn này sang giai đoạn khác, ta có cảm giác dường như mình đang chia tay một người bạn cũ thân thiết - phần nhân dạng bản thân do ta hình thành để giúp ta vượt qua những giai đoạn đặc biệt trong đời.

Những nhân dạng ấy có thể được hình thành từ các mối quan hệ hay từ công việc, vì vậy khi ta bắt đầu thay đổi chúng thì những khía cạnh khác trong cuộc sống của ta cũng bị ảnh hưởng theo. Nếu ta dành thời gian để quan sát những dấu hiệu bên ngoài, ta sẽ phát hiện có sự thay đổi đang diễn ra trong nội tâm. Ví dụ như sau một giai đoạn cuộc đời, quanh ta đã được bao bọc bởi nhiều lớp vỏ bọc bảo vệ do mình tạo ra để tránh bị công kích hay bị tổn thương do ngoại cảnh. Nhưng bỗng một ngày kia ta nhận ra bản thân như bị vây hãm giữa những "bức tường thành nhân dạng" chật hẹp, tâm hồn ta không còn bình yên như trước và trong lòng chợt nảy sinh ước muốn được thoát khỏi "tổ ấm an toàn" mà mình đã trú ngụ bấy lâu.

Khi ta nói lời tạm biệt với phần nhân dạng cũ không còn thích hợp nữa và đón chào nhân dạng mới - phần con người hoàn toàn mới, ta cảm nhận được sự hòa trộn kỳ lạ giữa niềm hứng khởi, phấn khích và nỗi u hoài. Song, nếu con nhộng không chịu phá bỏ lớp vỏ kén khô để chui ra ngoài thì làm sao có được một chú bướm

xinh đẹp. Vì vậy, quá trình tàn lụi - tái sinh là quy luật tất yếu của sự tiến hóa. Chúng ta phải tuân theo quá trình này, hãy để phần nhân dạng cũ - con người cũ - rời khỏi ta trong tình yêu thương và lòng biết ơn, hãy đón chào những nét mới với tấm lòng và trái tim rộng mở, sẵn sàng cho một giai đoạn tiếp theo của cuộc đời.

VỊ KHÁCH TRÊN CHUYẾN XE CUỘC ĐỜI

Chủ động lựa chọn hướng đi cho mình

Giờ đây, ta có cảm giác thế giới này quá hối hả như thể mọi người đang phóng vụt qua những năm tháng đời mình trên lưng con ngựa hoang. Rất nhiều người xoay từ việc này sang việc khác cho tới tận cuối ngày, đến khi trở về nhà vào buổi tối thì chỉ còn đủ thời gian để ngả lưng cho một giấc ngủ ngắn ngủi, rồi sáng mai thức giấc lại tiếp tục lao vào guồng quay tất bật ấy. Mặc dù nhịp sống quay cuồng như vậy có thể làm ta thỏa nỗi đam mê và cảm thấy bản thân hữu ích, có giá trị trong một giai đoạn nhất định, nhưng nó sẽ nhanh chóng khiến ta kiệt sức, và nghiêm trọng hơn là nó buộc ta phải ngồi ở vị trí hành khách trên chuyến xe cuộc đời của mình trong khi lẽ ra ta là người cầm lái.

Khi ta bị dính chặt vào một thời khóa biểu dày đặc với hàng loạt trách nhiệm, ngày tháng cứ lướt nhanh qua mà ta không làm thêm được việc gì thật sự có ý nghĩa hay dành chút thời gian để có cái nhìn toàn diện hơn về bức tranh cuộc đời mình. Không có những khoảng lặng để thư giãn và tĩnh tâm ấy, ta như đang tiêu phí cuộc đời quý báu của mình. Hãy dành thời gian để chiêm nghiệm về cuộc sống cũng như về chính mình một cách toàn diện hơn. Tự vấn lòng mình xem bản thân có hạnh phúc với con đường đã chọn hay không, và điều chỉnh lại hướng đi theo ý muốn để giành lại thế chủ động trong mọi phương diện, hoàn cảnh. Được gánh vác trách nhiệm kiến tạo cuộc đời mình, ta sẽ hào hứng phát triển nó theo hướng hoàn toàn khác với khuôn mẫu đã được xã hội định sẵn. Trong giai đoạn đầu, có thể ta chưa quen với vai trò người cầm lái nhưng về lâu dài, nếu cứ thả cho con tàu cuộc đời mình lao đi không kiểm soát thì còn nguy hiểm và đáng tiếc hơn nhiều.

Việc chiêm ngưỡng bức tranh tổng thể về cuộc đời mình sẽ cho ta thấy ta có hài lòng, hạnh phúc với hướng đi mình đã chọn không, đồng thời gợi mở thêm những công việc yêu thích mà ta vừa nghĩ ra trong lúc suy nghiệm. Để tiến hành những thay đổi lớn hơn nữa, bước đầu tiên bạn phải làm là thoát khỏi lối mòn trước đây để bắt kịp tư duy mới, nhịp đập mới và luôn nhớ mình là ai, khát vọng thật sự của mình là gì. Làm được như vậy, ta có thể điều khiển những vòng xe cuộc đời mình với một phong thái tràn đầy tự tin, tự chủ.

QUAN TÂM ĐẾN CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN

Giải tỏa năng lượng cảm xúc bị dồn nén

Hầu hết chúng ta đã từng có trải nghiệm cố gắng kềm nén cảm xúc trong lòng mình cho đến lúc chúng bùng nổ, rồi mới nhận ra điều gì đó đã vỡ vụn trong lòng ta tự lúc nào. Vào những lần khác, dòng thác cảm xúc bỗng đổ ập xuống nhấn chìm tâm hồn ta, khiến toàn thân ta như tê dại. Những cơn bùng phát cảm xúc bất ngờ xảy đến ngay cả trong khi ta làm việc, xem phim hay giải quyết những công việc thường ngày. Có thể là ta không biết điều gì đã châm ngòi cho chúng, hoặc nếu có biết thì ta cũng không thể lý giải được cách phản ứng đầy cảm xúc của mình. Đó là vì cảm xúc đã bị dồn nén trong suốt thời gian dài nên bất kỳ điều gì tác động vào cũng có thể biến thành chất xúc tác giúp giải tỏa nó nhanh hơn.

Khi thấy mình bỗng dưng rơi vào trạng thái này, hãy cứ để dòng cảm xúc tự nhiên tuôn trào, vì như vậy sẽ tốt hơn là chống lại hay cố triệt tiêu nó. Dù đang ở đâu, bạn cũng nên cố gắng tìm đến một nơi vắng vẻ, an toàn để trút bỏ mọi gánh nặng cảm xúc trong lòng. Nếu nhất thời chưa thể tìm ra một chỗ như thế, hãy tự hứa với bản thân sẽ sớm dành ra một khoảng thời gian thích hợp để cất bỏ khối cảm xúc nặng nề này. Quan trọng là ta nên đặc biệt chú tâm đến việc chăm sóc hệ thống cảm xúc của bản thân một cách hợp lý. Hãy luôn nhớ giải tỏa dòng năng lượng cảm xúc bị kềm chế trong lòng để tránh gây xáo trộn, bất ổn cho cơ thể và tinh thần.

Khi bạn cảm thấy đã ổn hơn, hãy lên kế hoạch xử lý những cảm xúc của mình thường xuyên hơn.

Bạn có thể nhờ đến sự giúp đỡ của những chuyên gia tâm lý hoặc thường xuyên gặp gỡ, tâm sự với một người bạn đáng tin cậy. Viết

nhật ký hoặc thiền định cũng là những phương pháp tuyệt vời giúp bạn nhận diện và giải tỏa những cảm xúc không mong muốn. Thường xuyên chăm sóc cho cảm xúc của mình sẽ giúp bạn có được sức khỏe, hạnh phúc, sự cân bằng, từ đó sẵn sàng cho bước tiếp theo trong hành trình trở thành con người hoàn thiện.

TINH HOA TƯ TƯỞNG

Nghệ thuật ra quyết định

Những khi cần đưa ra quyết định khẩn cấp, ta thường cảm thấy bị áp lực nặng nề. Thường thì không nhất thiết phải đưa ra quyết định ngay tức thì, nhưng cảm giác gấp gáp ấy thật ra chỉ là giới hạn do ta tự đặt ra cho chính mình. Nếu xác định được mình vẫn còn nhiều thời gian để đưa ra quyết định khôn ngoan, ta có thể giải tỏa được áp lực này bằng cách hít thở thật sâu trong một lúc, rồi tận dụng khoảng thời gian quý báu đó thật hiệu quả.

Bước đầu tiên hữu ích nhất mà ta nên tiến hành là tập hợp mọi dữ liệu ta thu thập được. Khi đã có toàn bộ thông tin cần thiết, ta có thể dành thời gian để phân tích, suy ngẫm thấu đáo. Như một công thức nấu ăn hoàn hảo, chúng ta chắt lọc những tinh hoa của lượng kiến thức phong phú đúc kết được từ quá trình nghiên cứu, đồng thời có thể bổ sung thêm các loại "gia vị" của riêng mình như tình cảm cá nhân, trực giác và bất kỳ ý tưởng nào khác. Chúng ta nên nếm thử món ăn tinh thần đã được chuẩn bị sẵn sàng này để xem có cần thêm thời gian hay thành phần nào khác nữa không. Bên cạnh đó, việc dành ít phút thử tưởng tượng hình ảnh của mình trong nhiều vai trò, tình huống khác nhau để lựa chọn những gì phù hợp với mình nhất cũng là một biện pháp có ý nghĩa thiết thực; hoặc là ngồi tĩnh tâm trong một không gian yên ắng và lắng nghe những lời thì thầm mách bảo từ sâu thẳm trái tim cũng giúp ích cho ta rất nhiều. Những cách thức trên đều có khả năng làm tăng thêm tính chính xác và hiệu quả trong mỗi quyết định ta đưa ra.

Khoảng thời gian dùng để chiêm nghiệm về sự lựa chọn của mình kéo dài bao lâu cũng được, dù là một ngày, một tuần, một tháng hay hơn nữa. Đây là cơ hội cho trái tim, tâm trí và tâm hồn hòa điệu cùng nhau, giúp bạn đưa ra quyết định đúng đắn nhất. Trong nhiều trường hợp, ta cũng cần sự thông thái của Tạo hóa thắp

sáng tâm trí ta, giúp cho sự trưởng thành và nhận thức của bản thân tương đồng với trí tuệ hằng minh của Vũ trụ. Khi ta dành ra đủ thời gian suy xét một cách tường tận, để những kiến thức và tinh hoa tư tưởng thấm nhuần và lan tỏa trong ta, chắc chắn ta có thể đưa ra những quyết định tối ưu nhất không chỉ cho sự tiến bộ của bản thân mà còn vì lợi ích của những ai có liên quan.

ĐIỀU NHIỆM MÀU CỦA CUỘC SỐNG

Cuộc sống tràn ngập niềm vui

Mỗi ngày trong cuộc đời đều mang đến cho ta nhiều niềm vui sống. Có những niềm vui rất nhẹ nhàng, dung dị nhưng lại làm tâm hồn ta như được vỗ về, được đắm chìm trong cảm giác lâng lâng cho dù ta vẫn thường nghĩ rằng hạnh phúc phải đến từ những sự kiện lớn lao hơn. Những niềm vui bé nhỏ như những giọt mật cần mẫn kết nối với nhau, hội tụ vào nhau để trao tặng bạn một ngày ngập tràn hạnh phúc, tận hưởng những điều kỳ diệu từ cuộc sống. Khi ta biết dành thời gian quý báu của mình để phát hiện và thưởng thức vẻ đẹp tiềm ẩn ở con người, thiên nhiên, để cảm nhận lòng tốt, sự từ tâm hoặc lắng nghe những tiếng cười rộn rã thì một ngày bình thường nhất cũng trở thành ngày đáng sống với những khoảnh khắc thi vị, ngọt ngào. Hãy lắng lòng chiêm nghiệm những khoảnh khắc ấy mỗi ngày, dù chỉ là trong ít phút, rồi bạn sẽ hiểu rằng được hiện hữu trên thế giới này là một ân phúc lớn lao.

Mỗi sớm mai thức dậy, hãy hướng lòng mình đến những niềm vui mới bằng cách hình dung cuộc sống của bạn luôn đong đầy niềm hân hoan. Sức tưởng tượng của bạn càng phong phú, bạn càng dễ hòa mình vào những niềm vui rất đỗi gần gũi, bình dị nhưng thật sự ý nghĩa quanh mình, đó có thể là tiếng cười trong vắt của trẻ thơ, là những giọt sương long lanh phản chiếu tia nắng mặt trời còn vương trên cánh hoa vừa bừng nở lúc bình minh,... Hãy để trái tim thấm đẫm niềm hạnh phúc và truyền cảm xúc ấy đi khắp cơ thể một cách tự nhiên, rồi để nó tung tăng theo từng bước chân của bạn, san sẻ cùng mọi người niềm vui sống.

Tận hưởng những niềm vui nho nhỏ mỗi ngày sẽ giúp ta gắn kết sâu sắc hơn, đồng điệu hơn với thế giới. Từng ngày trôi qua, ta

càng thấy những niềm hạnh phúc bé nhỏ thật kỳ diệu, giúp ta biết trân trọng sâu sắc mọi thứ Vũ trụ trao ban cho cuộc đời ta.

NHẬN THỨC KHÁT VỌNG CỦA TÂM HỒN

Vươn đến ước mơ

Phương cách tốt nhất để đạt được những gì mình mong muốn từ cuộc sống là trước tiên phải thấu hiểu được mơ ước, khát vọng của bản thân là gì. Nếu bạn không dành đủ thời gian để nắm bắt và xác định một cách chắc chắn điều gì thật sự làm mình hạnh phúc, bạn không thể đòi hỏi có được nó từ người khác hay từ Vũ trụ. Thậm chí bạn còn không thể nhận ra cho dù nó đã hiển hiện ngay trước mắt mình đi nữa. Khi những gì ta khao khát đã hiện rõ trong tâm trí, ta có thể truyền tải, biểu lộ ước vọng của mình ra thế giới xung quanh. Thành thật thừa nhận mình là ai, mình cần gì trong cuộc sống sẽ giúp bạn vững tin vào chính mình mà không cần yêu cầu, bắt buộc hay lôi kéo người khác giúp ta đạt được mục đích.

Theo thời gian, nhân loại bắt đầu tin tưởng và học cách hành động theo tiếng nói của trái tim. Có thể chúng ta từng được dạy rằng để đạt được điều mình muốn thì phải làm theo những cách thức hay thực hiện những việc cụ thể nào đó, kể cả hành động ngược lại với con người thật của mình. Tuy nhiên quy luật duy nhất bạn nên tuân theo chính là quy luật Hấp dẫn, nghĩa là khi bạn chú tâm vào một mục tiêu nào đó, những nguồn lực có liên quan sẽ tiến đến. Xét về khía cạnh năng lượng, ta có thể nhận thấy khi mình xử sự giả dối hay làm điều gì đó trái với bản chất, ta phải tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Ngược lại, ta sẽ sử dụng ít năng lượng hơn nhiều nếu được là chính mình, đồng thời được tiếp thêm nguồn năng lượng tích cực từ cuộc sống, từ Vũ trụ để ta càng mạnh mẽ. Nguồn sức mạnh này sẽ nhanh chóng đưa bạn đến với cuộc sống như bạn hằng mơ ước.

Xã hội thường ràng buộc chúng ta bằng những chuẩn mực, quy

định, thế nhưng con người lại là những sinh vật có tâm hồn, có ý chí nên chúng ta không bao giờ giam hãm mình trong những rào cản mang tính hình thức ấy, trừ khi ta mặc nhiên chấp nhận chúng. Hãy lắng nghe lời khuyên chân thành, sáng suốt từ trái tim, làm những gì bạn biết là thích hợp và có ý nghĩa với bản thân. Hơn nữa, bạn cũng sẽ gặp được những người bạn đồng hành khi dũng cảm bước đi theo sự mách bảo của trái tim. Không quá khó để đạt được những mục tiêu trước mắt, Tuy nhiên chỉ khi ta theo đuổi đến cùng những giá trị cao quý đích thực, chúng ta mới có thể chắc chắn mình đang đi đúng hướng và không ngừng tiến về phía trước với tâm thế sẵn sàng đón nhận những trải nghiệm mới.

SỨC ẢNH HƯỞNG CỦA HÀNH VI

Khi ta chọn lựa "không hành động"

Con người khắc họa nên bức chân dung cuộc sống qua từng khoảnh khắc mình tồn tại. Mỗi suy nghĩ, lời nói, hành vi của chúng ta như những sắc màu làm phong phú, sinh động thêm cho bức tranh thế giới này. Không ai có thể sống mà không để lại tác động nào bởi vì chỉ riêng sự tồn tại của chúng ta cũng đã ít nhiều ảnh hưởng đến xung quanh. Và trong quá trình xây dựng thế giới này ngày càng tốt đẹp hơn, việc ta lựa chọn giữa làm hay không làm điều gì đó cũng có ý nghĩa và tác dụng quan trọng như nhau.

Chẳng hạn như khi ta thờ ơ với việc tái chế những vật liệu đã qua sử dụng, bỏ qua cơ hội được nói lên ý kiến của mình hoặc hờ hững với người đang trong hoàn cảnh khó khăn cần được giúp đỡ, nghĩa là chính ta đã khước từ đón nhận cơ hội may mắn được là nhân tố tạo nên sự thay đổi tích cực mà cuộc sống đã dành tặng. Quả thật, việc lựa chọn "không hành động" trong những trường hợp này chứng tỏ chúng ta cố gắng duy trì lối sống bình lặng một cách tẻ nhạt - không thử thách, không biến đổi. Mặc nhiên cho rằng hành vi của mình chẳng mang lại sự khác biệt đáng kể nào cả sẽ khiến chúng ta vụt mất cơ hội tiến đến gần sự hoàn thiện hơn. Thay vì vậy, hãy xem mình là một nhân tố rất quan trọng trong sự tiến hóa của thế giới, chắc chắn ta cảm thấy thật hào hứng, như được truyền thêm động lực để đóng góp nét độc đáo và năng lực của mình.

Chúng ta cần chọn lựa cách sử dụng nguồn năng lượng của bản thân như thế nào và vào mục đích gì sao cho không bao giờ phải rơi vào tình trạng phân tán sức mạnh. Sẽ không có một khuôn mẫu lý do, động cơ hay hành vi nhất định nào phù hợp chung cho tất cả mọi người. Khi một tình huống nào đó xảy ra, nó ra sức thuyết phục trái tim hãy mở lòng hỗ trợ thì chúng ta nên thể hiện thái độ trân trọng sự thôi thúc ấy, và chỉ hành động theo những gì

mình cảm thấy đúng đắn. Đôi khi đó chỉ đơn giản là lời nói dịu dàng, tốt đẹp dành cho bạn bè, biếu tặng cho ai đó cái họ đang cần hoặc là chịu trách nhiệm đối với cách ứng xử của chính mình. Sẵn sàng thực hiện những gì nằm trong khả năng cho phép và đúng thời điểm thích hợp, ta đang bổ sung thêm nguồn năng lượng tích cực của mình vào nguồn năng lượng chung của thế giới. Trên thực tế, có những lúc chỉ một sự đóng góp, cống hiến nhỏ bé vào cái chung cũng tạo nên bước chuyển đổi lớn lao và mở ra một tương lai tươi sáng hơn.

PHÚC LÀNH

Đặc ân của Tạo hóa

Phúc lành mà Tạo hóa ban tặng cho con người luôn hiện hữu ở khắp nơi. Như dòng sông dịu ngọt mát lành, phúc lành miệt mài chảy suốt đời ta để ta biết rằng luôn tồn tại những điều kỳ diệu, sức mạnh siêu nhiên mà chỉ với đôi mắt trần tục, ta không thể nhìn thấy được. Đôi lúc ta như chạm đến được vẻ đẹp huyền ảo của phúc lành thoáng ẩn hiện giữa một cuộc gặp gỡ hoặc trong lúc gần như tuyệt vọng, bất chợt tâm hồn lại được bừng sáng bởi một nguồn cảm hứng bí ẩn. Ta cũng có thể cảm nhận được vẻ đẹp toàn vẹn của ân phúc khi hoàn thành một nhiệm vụ hay chấm dứt một mối quan hệ. Khi may mắn mỉm cười với ta, trao cho ta món quà quý giá, hay giúp ta tiến bước về phía trước, đó cũng là những phúc lành từ cuộc sống. Ân phúc luôn hiện hữu trong mọi hoàn cảnh, mỗi khoảnh khắc tuy rằng ít khi ta nhận ra nó.

Hãy hình dung bạn sẽ cảm thấy ra sao nếu một ngày bạn được hoàn toàn sống trong sự bảo vệ chở che của phúc lành. Nếu trước đây bạn chưa từng nhận ra điều kỳ diệu ẩn chứa trong những sự việc, những câu chuyện quen thuộc thì việc hình dung như thế là cơ hội để bạn "nhìn thấy" những phép màu luôn có ở quanh ta. Có lẽ bạn nên bắt đầu bằng việc hít thở thật sâu và tận hưởng cái mát mẻ, trong lành của khí trời buổi sớm với nhận thức rằng Tạo hóa luôn trao tặng ta một nguồn không khí dồi dào. Buồng phổi sẽ đưa khí oxy vào máu và từ máu, dưỡng khí lan tỏa khắp cơ thể. Đó chính là cách phúc lành nuôi dưỡng sự sống mỗi người chúng ta. Phúc lành mà ta nhận được còn là muôn tia nắng chiếu sáng vạn vật, là cơn mưa mát lành, là những cơ hội trui rèn bản thân hay là khoảng thời gian cùng vui đùa bên bạn bè thân thiết. Ngay cả việc bạn được ngả lưng nghỉ ngơi sau một ngày dài bận rộn cũng là một phúc lành.

Với mỗi cơ hội được tận hưởng những điều tốt lành mà bạn dành

cho chính mình, bạn như chạm đến cung bậc sâu thẳm của sự thanh thản, yên bình. Niềm tin trong bạn trở nên mạnh mẽ hơn và trái tim rộng mở để đón chào những gì cuộc sống tươi đẹp này đã dành riêng cho bạn. Sống trọn vẹn từng ngày được hiện hữu trong cuộc đời bằng cả tấm lòng biết ơn và thái độ trân trọng nghĩa là bạn đã khởi nguồn cho những chuỗi ngày ngập tràn niềm vui sắp tới.

NGÃ RẼ CUỘC ĐỜI

Lối đi ngay dưới chân mình

Trên đường đời muôn lối, mỗi quyết định lựa chọn lộ trình kế tiếp có thể mở ra cho ta một chương đời hoàn toàn khác. Đối với một số người, con đường đời của họ thật thoáng đãng, bằng phẳng và có chỉ dẫn rõ ràng. Nhưng với nhiều người, việc tìm ra hướng đi tiếp theo cho bản thân là một vấn đề vô cùng khó khăn. Thật sự không dễ để xác định đâu là bước kế tiếp để có thể giúp ta nhận thức và hoàn thành ý nghĩa cuộc đời mình bằng con đường nhanh chóng nhất, thuận lợi nhất.

Tuy nhiên, vẫn có nhiều phương cách để nhận ra lộ trình kế tiếp mà ta nên lựa chọn trong cả cuộc hành trình lớn của mình. Nếu bạn là người có khuynh hướng sống thiên về các giá trị tinh thần cao đẹp và tâm hồn bạn luôn khao khát được đáp ứng điều đó thì việc tìm ra hướng đi đúng càng có ý nghĩa quan trọng. Lương tâm sẽ lên tiếng mách bảo bạn nay đã đến lúc để thay đổi và hãy tin tưởng vào bản thân, bởi vì chỉ bạn mới biết rõ điều gì là tốt nhất cho chính mình. Bạn sẽ trưởng thành hơn khi để mình vượt thoát khỏi những giới hạn ràng buộc từ trước đến giờ. Khi bạn đã vạch ra được bước đi tiếp theo, có lẽ bạn sẽ muốn ôn lại những trải nghiệm sống đã qua. Những lựa chọn trước đây, những ước mơ vẫn đang được ấp ủ có thể gợi ý cho bạn việc nào nên dừng lại, việc nào cần kiên trì theo đuổi.

Bên cạnh đó, việc cố gắng tìm ra những biện pháp thật sáng tạo để sử dụng kỹ năng mà bạn có nhằm thỏa mãn niềm đam mê của bản thân cũng là một ý tưởng hay. Hình dung ra một bức tranh tương lai tươi sáng như ước muốn và liệt kê những phương cách để xây dựng nên tương lai ấy một cách thực tế sẽ giúp bạn chọn lựa được bước đi thích hợp kế tiếp cho mình. Những hoạt động như tĩnh tâm thiền định, viết nhật ký, tham gia một lớp học và những hoạt động có tính sáng tạo khác có thể khơi dậy trong bạn

niềm cảm hứng, đồng thời giúp bạn mở ra tầm nhìn sáng suốt về những bước đi nào sẽ đưa bạn đến với cuộc sống mình khao khát nhất.

Bạn sẽ dễ dàng tìm thấy bước đi tiếp theo cho bản thân nếu bạn biết lắng nghe và tuân theo những chỉ dẫn từ sâu thẳm trái tim mình, cùng với việc gạt bỏ mọi sợ hãi trong lòng. Ẩn chứa bên dưới nỗi lo sợ, sự lưỡng lự hay cảm giác không chắc chắn là ánh sáng của sự thông thái nội tâm đang soi rọi gợi mở cho ta hướng đi mới. Nếu bạn có thể sang trang cuộc đời mình thật dễ dàng, nhẹ nhàng như việc đặt bước chân này nối tiếp bước chân kia, bạn sẽ nhận ra một chân lý hết sức đơn giản là lối đi ở ngay dưới chân mình. Những gì bạn cần làm là hãy sải bước mạnh mẽ, đầy tự tin tiến về phía trước.

SỬA ĐỔI HÀNH VI

Cam kết với chính mình

Chính ta, chứ không phải ai khác, phải chịu trách nhiệm cho những quyết định của cá nhân về việc thay đổi của bản thân và cách ứng xử đối với con người, sự vật xung quanh. Tuy nhiên, bởi vì lý trí thường phản bác lại tiếng nói của trái tim nội tâm luôn khao khát có những thay đổi tích cực cho nên việc sửa đổi hành vi tưởng chừng đơn giản lại trở thành vấn đề khó khăn.

Một phương thức hữu hiệu giúp mang đến sự thay đổi là cam kết với chính mình. Cũng giống như các bản cam kết khác, là một văn bản nghiêm túc được lập ra dựa trên nhiều lý do khác nhau. Đó là sự thỏa thuận giữa bạn với chính mình, có tác dụng như một tiêu chí, động lực hay phương tiện để hoàn thiện bản thân hoặc tạo ra sự hòa hợp trong chính con người mình. Hãy chọn ra một khía cạnh nào đó trong cuộc sống của mình mà bạn muốn thay đổi nhất để tập trung vào, sau đó viết những điều mong muốn thực hiện thành những câu khẩu hiệu rõ ràng, có lời mô tả ngắn gọn cách thức thực hiện hay thậm chí là một thời khóa biểu cụ thể.

Trung thực với chính mình và bảo đảm chắc chắn rằng những việc bạn liệt kê trong bản cam kết có thể giúp bạn hoàn thành mục tiêu mong muốn.

Một bản cam kết không được thực hiện nghiêm túc sẽ chẳng có ý nghĩa gì. Vì vậy, khi soạn thảo cam kết, hãy làm rõ một số vấn đề như tại sao bạn làm thế, trách nhiệm cũng như kết quả bạn mong đợi là gì, bạn sẽ tưởng thưởng cho mình điều gì sau khi hoàn thành tốt những việc đã giao kèo (nếu cảm thấy cần làm như vậy) và từng bước thực hiện cụ thể. Hãy ghi lại ngày ký kết và ký tên với sự chứng kiến của lương tâm hoặc một người nào đó. Nếu cần thiết, bạn cũng có thể tổ chức một buổi lễ nho nhỏ để đánh dấu sự kiện này.

Những động lực dẫn đến việc ký kết cam kết với bản thân bao gồm cả việc thay đổi cách cư xử hay giải quyết những vấn đề rắc rối của cá nhân. Đọc lại văn bản này mỗi ngày để liên tục nhắc nhở bản thân. Tuân thủ theo những điều khoản đã cam kết chứng tỏ bạn là người nghiêm túc với lời hứa của mình và có thái độ trung thực, tôn trọng đối với bản thân.

PHẦN 4

HÀNH TRÌNH TÌM TRI THỨC

Khi đặt những bước chân đầu tiên trên hành trình khám phá bản thân và thế giới, dường như ai trong chúng ta cũng cảm thấy bị thôi thúc bởi nhu cầu hiểu biết nhiều hơn nữa. Ta đọc ngấu nghiến hàng đống sách vở, tham gia thật nhiều khóa học và hội thảo, thường xuyên nghiên cứu trực tuyến để thỏa mãn cơn khát thông tin.

Tôi cũng là người thích tìm kiếm tri thức từ nhiều nguồn khác nhau. Tôi thu thập tất cả, sau đó chọn lọc sử dụng những gì phù hợp với mình và loại bỏ những phần được xem là không có giá trị. Nhiều người thường cảm thấy yên tâm hơn khi nhận được sự cố vấn từ người có kiến thức uyên thâm hoặc đặt trọn niềm tin vào một tín ngưỡng nào đó. Cách nào cũng được, miễn sao trái tim bạn tin rằng đó là con đường hoàn toàn đúng đắn và phù hợp với bạn.

Cuộc sống mở ra cho ta nhiều hướng đi, và mỗi hướng đi lại còn tùy thuộc vào trải nghiệm của từng người. Ở đây không có con đường nào là đúng hay sai, nên có thể hành trình bạn lựa chọn sẽ rất khác với những người xung quanh.

******

Đã có lúc tôi cảm thấy dường như mình đang bị bủa vây giữa những người thích than phiền. Những nơi tôi đặt chân đến, những thứ tôi đọc hoặc xem được luôn đầy những lời ta thán. Khi dành thời gian chiêm nghiệm điều này, tôi càng khẳng định: thái độ chấp nhận, ủng hộ một cách tích cực thì tốt hơn nhiều so với thái độ phản kháng, chống đối. Những ai hay phản đối sẽ lãng phí rất nhiều năng lượng cho những suy nghĩ tiêu cực. Tôi tin là nếu họ có thể tập trung nguồn năng lượng này để nuôi dưỡng những ý nghĩ tích cực thì nhiệm vụ của họ sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Khi tâm hồn ta rạng ngời ánh sáng lạc quan và hy vọng, năng lượng trong ta sẽ tuôn tràn mạnh mẽ.

Đầu tiên, tôi áp dụng ý tưởng này vào những vấn đề hàng ngày và thật ngạc nhiên trước cảm giác thoải mái của mình. Giờ đây, những chuyện nhỏ như bị kẹt xe, phải thanh toán các hóa đơn hay thái độ thô lỗ của ai đó đã không còn làm tôi bực dọc, phiền lòng nhiều nữa. Tôi thấy mình như đang lướt trên đầu ngọn sóng năng lượng tích cực và hòa mình vào cảm giác hân hoan tuyệt vời ấy cả ngày.

Hãy dành thời gian để nghĩ về những điều bạn thường hay chỉ trích, phản đối và hướng đến mục tiêu cao hơn là sẵn sàng giải quyết chúng bằng thái độ tích cực thay vì cứ săm soi theo hướng tiêu cực.

******

Mỗi người là một cá nhân có tâm hồn và trí tuệ khác biệt nhau nên cách thức, khả năng tiếp cận, khám phá và khai thác thông tin cũng rất khác nhau; những gì phù hợp với người này không hẳn sẽ phù hợp với người khác. Bạn có thể tưởng tượng thế giới này sẽ ra sao nếu mọi người đều là bản sao của nhau? Chắc chắn sẽ rất vô vị và buồn chán!

Tôi nghĩ tôi là người có cách tiếp thu tri thức thông qua hình ảnh cụ thể và những bài học mang tính thực tiễn: tôi thích những câu chuyện sinh động, bảng biểu, tranh ảnh hoặc kinh nghiệm thực của những người từng trải. Tôi không thể học hỏi được gì từ lý thuyết suông, cũng không tài nào nhớ nổi những thông tin chỉ được nghe người khác nói qua, mặc dù có nhiều người lại thích hợp với cách học này hơn là phương pháp trực quan. Suốt một thời gian dài, tôi nghĩ mình thật ngốc nghếch vì đã không có khả năng hấp thụ kiến thức theo lối truyền đạt thụ động. Với tôi, trường học là một cơn ác mộng, ở đó tôi đã không được dạy dỗ, rèn luyện theo phong cách tôi mong muốn. Lối truyền đạt theo kiểu "một cỡ giày cho mọi bàn chân" có vẻ không tạo nên hiệu quả tốt trong việc giáo dục.

Tương tự như vậy, trên con đường thức tỉnh những giá trị tinh thần, một số người có thể cần có một cố vấn uyên bác, trong khi có người chỉ cần ngồi tịnh tâm suy nghiệm mỗi ngày. Nhiều người tìm thấy những giá trị tinh thần của mình bằng cách đi đến nơi thờ phụng tôn nghiêm hoặc theo một tín ngưỡng nào đó, trong khi cũng có người e ngại cách đó nên tự tìm hướng đi khác cho riêng mình. Không có con đường nào đúng đắn và hoàn thiện hơn con đường nào, bởi cuối cùng mọi con đường đều sẽ dẫn dắt bạn quay về chốn an bình bên trong bạn.

NẮM BẮT VÀ TÍCH LŨY TRI THỨC

Tôn trọng những cách thức học hỏi khác nhau

Có nhiều cách thức khác nhau để trang bị cho mình hành trang tri thức để vững tâm trên hành trình cuộc sống. Một trong những cách cơ bản nhất là tiếp nhận kiến thức từ trường lớp. Ngoài ra, ta cũng có thể học hỏi từ những bài học kinh nghiệm quý báu mình từng trải qua, nỗ lực để đúc kết lại. Cách thứ ba là dựa vào trực giác dẫn lối. Tuy nhiên, không có cách thức tiếp nhận tri thức nào là ưu việt nhất, mỗi cách thức đều phát huy hiệu quả tích cực theo từng thời điểm nhất định, và trong từng hoàn cảnh cụ thể.

Rất tự nhiên, mỗi người bộc lộ rõ khuynh hướng thiên về một hình thức học hỏi nào đó ngay từ khi còn rất nhỏ. Nhưng giờ đây, con người gần như hoàn toàn sống trong nền văn hóa đề cao tư duy logic nên những người sở hữu khả năng trực giác thiên bẩm có thể cảm thấy tủi hổ, thấp kém. Nhiều người không nhận ra trực giác là một món quà vô giá từ Tạo hóa. Riêng những ai học hỏi dựa trên kinh nghiệm thì cũng hãy tự nhắc nhở, động viên bản thân rằng trí thông minh đặc thù ấy cũng là một khả năng thiên bẩm, vô cùng đặc biệt.

Mặc dù trong một số tình huống, có những loại hình trí thông minh được đánh giá cao hơn hẳn, nhưng trên thực tế không có cách thức học hỏi nào là hoàn hảo, ưu việt hơn. Hiểu điều này, ta có thể tự tin về trí thông minh hay khả năng học hỏi, tiếp thu của bản thân cũng như đánh giá cao năng lực học hỏi của những người khác. Trong nhiều trường hợp, chỉ cần nhận ra chúng ta đang mổ xẻ cùng một vấn đề nhưng qua nhiều góc nhìn khác nhau cũng sẽ giúp tránh nảy sinh những bất đồng không đáng có. Phương thức tiếp nhận kiến thức nào cũng có giá trị riêng của nó.

Vì vậy, hãy đánh giá mọi phương cách nhận thức thật khách quan và công bằng. Chúng ta có những khả năng của riêng mình, đồng thời phải biết trân trọng tài năng, trí tuệ cũng như những đóng góp của người khác, đó là cách để làm giàu vốn kiến thức cho bản thân.

CÁI NHÌN PHIẾN DIỆN

Tầm nhìn toàn vẹn

Mỗi khi ngẫm lại cuộc đời mình, ta thường chỉ nhìn từ một một góc độ mà thôi. Hầu hết mọi người đều có khuynh hướng chú trọng vào một mặt nào đó mà bỏ qua những khía cạnh khác của sự việc. Chẳng hạn như chúng ta chú ý và phân tích một vấn đề từ góc độ tình cảm chứ không để tâm đến yếu tố tài chính, hoặc ta thích đánh giá mọi việc thông qua các chi tiết vụn vặt hơn là nhìn bao quát cả bức tranh tổng thể. Ở chừng mực nào đó, điều này không có gì là nghiêm trọng. Tuy nhiên, "chỉ nhìn qua một mặt của lăng kính" sẽ làm cho nhận thức của ta trở nên phiến diện, không phát hiện được những phương cách tiếp cận khác để thấu hiểu trọn vẹn cuộc sống. Ngay cả khi ta cảm thấy mình thật sự hạnh phúc khi dành hết tâm trí vào một khía cạnh nhất định thì việc khám phá phần còn lại cũng là điều nên làm. Bằng cách tìm hiểu cuộc sống và tìm hiểu chính mình ở nhiều góc độ, tư tưởng của bạn sẽ thêm sâu sắc, kiến thức thêm rộng mở, khả năng phán đoán, nhận xét ngày một sắc sảo hơn. Từ đó, ta dễ dàng thấu hiểu nhiều quan điểm khác nhưng vẫn giữ vững lập trường của mình.

Có lẽ bạn thuộc tuýp người có khuynh hướng nhìn cuộc sống thông qua những giá trị tinh thần, vì vậy các điều kiện như lợi ích về vật chất hay địa vị xã hội không ảnh hưởng nhiều đến quyết định của bạn. Tuy nhiên, dành ra chút thời gian để xem xét những góc cạnh khác cũng sẽ rất hữu ích cho bạn về nhiều mặt, chẳng hạn như:

1) Bạn sẽ thấy rõ điều gì nên ưu tiên hướng đến và nó tác động thế nào đến những tình huống cuộc đời của bạn;

2) Lòng tự tin trong bạn ngày một lớn mạnh vì bạn nhìn rõ tình huống trên mọi phương diện, dù bạn chỉ trung thành với một góc nhìn mà thôi;

3) Bạn chân thật bộc lộ với thế giới xung quanh Bạn là ai, Bạn đang làm gì vì bạn hiểu rằng mỗi người đều có khuynh hướng độc đáo của riêng họ.

Theo bản năng, chúng ta thường tiếp cận, xem xét sự việc từ một góc độ đơn lẻ và trong nhiều trường hợp, đó lại là phương pháp tiếp cận đúng đắn. Song, xem xét đến các khía cạnh khác sẽ giúp ta có cái nhìn toàn vẹn, sâu sắc hơn. Khi tìm hiểu tường tận mọi góc cạnh cuộc đời, một bức tranh tổng thể đầy màu sắc bừng sáng trước mắt ta, ta có điều kiện kết nối với nhiều quan điểm, luồng tư tưởng khác nhau để bổ sung thêm nguồn kiến thức phong phú của mình và làm nổi bậc hơn quan điểm mình đã lựa chọn.

LÀM PHONG PHÚ TINH THẦN

Mở rộng tiềm năng phát triển

Mặc dù có thể tìm đến rất nhiều nguồn kiến thức tinh thần khác nhau nhưng nhiều người chỉ chọn cho mình một nguồn thích hợp nhất. Đào sâu suy nghĩ về một nguyên tắc sống nhất định cũng có thể dẫn ta đến với nguồn kiến thức sâu rộng; bên cạnh đó việc góp nhặt kiến thức từ nhiều nguồn khác nhau cũng có nhiều cái hay. Chân lý có thể được nghiệm ra qua nhiều sự việc, hiện tượng. Sự trưởng thành của mỗi cá nhân có liên quan đến khả năng tự nhận thức ở mỗi người, quá trình tự trải nghiệm thực tế những triết lý sống và học hỏi kinh nghiệm từ nhiều người khác. Theo cách này, bạn có thể tìm ra nhiều nguồn tri thức thú vị, tiếp sức thêm cho bước trưởng thành nội tâm của bạn.

Nâng cao hiểu biết bằng nhiều con đường khác nhau sẽ giúp bạn cảm thấy mình gặt hái được rất nhiều. Bạn có thể tiếp cận chân lý mà không cần bám vào những chỉ dẫn cứng nhắc hay giới hạn bản thân trong phạm vi một nguyên tắc nhất định. Bạn có thể mở rộng tâm hồn mình để tìm cảm hứng từ một nơi ẩn náu tuyệt diệu, những cá nhân, bài viết, hay từ các phương pháp khác. Thái độ cởi mở có thể giúp bạn vừa nâng cao nhận thức đã bị che khuất bởi đầu óc nông cạn hẹp hòi, vừa cảm thấy hài lòng hơn và chấp nhận những điều không mong đợi. Trò chuyện với nhiều bậc thầy giàu kinh nghiệm sẽ giúp bạn có được những cách tiếp cận mới mẻ và tiếp thêm sức mạnh cho sự trưởng thành nội tâm của bạn. Mọi vấn đề luôn có nhiều giải pháp tháo gỡ. Hãy lắng nghe người khác một cách vô tư và cởi mở đón nhận những quan điểm mới.

Có rất nhiều trường phái tín ngưỡng trên thế giới, mỗi trường phái đều chỉ ra nhiều con đường khác nhau để khai sáng con người. Có rất nhiều bậc thầy mà ta có thể học hỏi. Hãy dùng mắt để quan sát, dùng tai để lắng nghe và dùng trái tim để cảm nhận, theo đó lựa chọn những nguồn kiến thức nào bạn muốn học hỏi.

Đừng bao giờ quên rằng bạn có toàn quyền sử dụng thời gian của mình để tìm ra con đường phù hợp với bản thân, hãy sử dụng quyền năng mình có một cách hiệu quả nhất.

SỨC MẠNH CỦA CẢM XÚC TÍCH CỰC

Hãy thắp lên một ngọn nến hơn là nguyền rủa bóng tối

Con người chúng ta có xu hướng đặt nhiều tình cảm và tâm huyết, thậm chí là bị chi phối bởi những gì mình yêu thích. Tuy nhiên, ta vẫn có thể kiểm soát những biểu hiện này. Những giá trị mà ta nắm giữ là minh chứng cho biết ta đang ủng hộ hay chống đối. Và tầm nhìn, tư tưởng của bản thân sẽ xác định ta đang tích cực hành động vì một mục tiêu nhất định hay chỉ biết ra sức phản kháng, dập vùi những điều kiện khác chỉ để bảo vệ cùng mục tiêu ấy.

Một ví dụ quen thuộc điển hình là chúng ta có thể hướng nguồn năng lượng và ý định của mình vào những hoạt động ủng hộ hòa bình, hơn là sử dụng những nguồn lực này cho việc kêu gọi phản chiến. Xét ở biểu hiện bên ngoài, cả hai phương pháp này có thể thay thế cho nhau để đạt cùng một kết quả. Tuy nhiên với cái nhìn sâu sắc hơn, ta sẽ khám phá ra rằng sự đồng thuận sẽ tạo tiền đề cho những thay đổi lớn lao vì quyết định lựa chọn này hàm chứa trong nó sức mạnh từ thái độ mang tính xây dựng.

Khi bạn ủng hộ cho một mục tiêu nào đó, dù với hình thức chủ động hay bị động, bạn cũng góp phần mang đến những đổi thay kỳ diệu. Suy nghĩ theo hướng tính cực bao giờ cũng khích lệ ta, truyền cho ta cảm hứng say mê cống hiến cho lý tưởng đã chọn. Thật dễ để buông lời phản đối điều gì đó. Nhưng để biểu lộ sự ủng hộ dành cho một sự việc, bạn cần vượt qua nhiều thử thách hơn vì bạn phải bày tỏ và thuyết phục họ chấp nhận những suy nghĩ, ý tưởng mà trong lòng họ vẫn có phần e ngại.

Có lẽ lâu nay bạn thường được bảo rằng hành động của một người hiếm khi tạo ra tác động đáng kể đến thế giới. Thế nhưng khi bạn dành tâm huyết và lòng nhiệt thành của mình để ủng hộ điều

mình tin tưởng với tâm trạng thật hào hứng, say mê thay vì cứ chỉ trích những gì bạn phản đối, bạn có thể xoay chuyển cả định mệnh. Những ý tưởng được hình thành và phát triển khi bạn giữ thái độ tích cực trước các vấn đề trong cuộc sống sẽ mang đến cho bạn công cụ hữu ích để nâng cao giá trị bản thân và nuôi dưỡng một sự thay đổi mang tính bền vững, lâu dài.

SỰ TỰ QUYẾT

Tin tưởng vào sự thông thái nội tâm

Ở một mức độ nào đó, chúng ta phải dựa vào những tinh hoa kiến thức mà những người đi trước đã khám phá để thấu đạt bản chất của Vũ trụ. Chẳng hạn, không phải tất cả chúng ta đều là nhà vật lý, nhưng ta được thụ hưởng lợi ích từ việc vận dụng các kết quả nghiên cứu khoa học vào cuộc sống của mình, hoặc ta thường trông chờ các bậc thông thái dẫn lối cho ta đến với con đường khai sáng tâm hồn. Tuy nhiên, dù không thể phủ nhận giá trị của những thông tin có nguồn gốc đáng tin cậy nhưng cảm nhận xuất phát từ chính bản thân về chân lý mới là yếu tố quan trọng nhất trong quá trình hấp thụ tri thức từ bên ngoài. Rốt cuộc, chính ta mới là người quyết định cuộc đời mình, là người đưa ra kết luận cuối cùng rằng những gì được thế giới xung quanh xem là chân lý có thật sự đúng với mình không.

Chỉ cần nhìn khái quát qua lịch sử nhân loại, ta sẽ phát hiện trong các lĩnh vực từ tôn giáo, khoa học cho đến các thể chế quản lý đều mắc phải sai lầm nào đó. Thực tế này càng làm nổi bật ý nghĩa của việc học hỏi, rèn luyện, trải nghiệm và phát triển. Đôi lúc ta ước ao có một ai đó sẽ quyết định thay mình xem đâu là sự thật, điều gì là đúng đắn, nhưng rõ ràng suy nghĩ ấy thật không tưởng. May mắn là chúng ta có thể đào luyện tâm trí mình sàng lọc ra những điều chân thật trong số rất nhiều nguồn thông tin tiếp nhận được.

Như vậy không có nghĩa là ta không quan tâm đến những thông tin nhận được từ bên ngoài, mà chúng ta nên đánh giá, cân nhắc kỹ càng về độ chính xác của các thông tin này. Tất cả những tri thức ta nắm bắt được đều hữu ích trong việc đưa ra quyết định. Suy xét thật sâu sắc những điều mình đã học hỏi, đối chiếu chúng với cảm nhận bên trong nội tâm và những trải nghiệm của bản thân, ta sẽ nhận ra rằng mỗi quyết định là kết quả của quá trình hòa hợp giữa nhiều nguồn tri thức giúp ta trưởng thành hơn, trở

thành con người mạnh mẽ, sáng suốt và nhiệt tâm hơn.

HẤP THU TRI THỨC MỚI

Tư duy rộng mở

Sống trong thời đại bùng nổ thông tin như hiện nay, chúng ta thường dễ rơi vào cảm giác bị chìm ngập giữa muôn vàn phát minh khoa học mới mẻ, những tin tức thời sự nóng bỏng, thậm chí là cả những khải huyền tâm linh ngập tràn trong sách vở, báo đài và nhiều phương tiện truyền thông khác. Ngay khi chúng ta vừa kịp quyết định sẽ ăn món gì hay nhận thức như thế nào về thế giới này thì một nghiên cứu mới, một quyển sách mới lại ra đời và phủ nhận quan điểm mình đã dày công nghiên cứu. Trước thực trạng như vậy, ta có xu hướng gạt bỏ hoặc không để tâm đến những thông tin mới nhằm giữ vững quan điểm của mình. Tuy nhiên, tốt hơn hết là không nên khép kín bản thân mà phải trang bị cho mình một tâm thế cởi mở, một tinh thần sẵn sàng đón nhận nguồn tri thức mới, có chọn lọc bằng cách tuân theo sự chỉ dẫn của trực giác.

Ví dụ như ta có thể tìm thấy vô số kết luận trái ngược nhau từ những nghiên cứu xác định công dụng của các loại thực phẩm đối với sức khỏe con người. Ở mức độ nhất định, tự thân ta có thể xác định cà phê hoặc cà chua có tốt cho sức khỏe hay không. Mỗi người sẽ đưa ra câu trả lời khác nhau và đây là điều mà các nghiên cứu khoa học chưa thể lý giải. Những gì ta có thể làm là tiếp nhận thông tin rồi chắt lọc lại tinh hoa tri thức qua quá trình nhận thức của bản thân, vì ta mới là người quyết định sau cùng nên chọn lấy điều gì. Thái độ cởi mở giúp ta có những điều chỉnh kịp thời, phù hợp với thực tế khách quan đồng thời vẫn thường xuyên chú ý đến cảm nhận của mình mỗi khi tiếp cận với những điều mới lạ. Qua đó ta rèn luyện cho mình tư duy linh hoạt, tỉnh táo, sáng suốt. Tuy có đôi khi ta cảm thấy mất cân bằng một chút nhưng tinh thần phóng khoáng, cởi mở này vẫn là cơ sở thiết yếu cho sự trưởng thành.

Mỗi bước tiến trong cuộc đời ta đều gắn với những khoảnh khắc cởi mở để hấp thu tri thức mới, hòa hợp với chúng và củng cố thế giới quan của mình. Khi ta tưởng chừng đã đạt được trạng thái ổn định thì cũng là lúc một cơn sóng mạnh mẽ mang theo cơ man nào là những thông tin, kiến thức và tư tưởng mới lạ tràn tới - dù chúng cũng không bền vững. Nếu ta hào hứng lướt cùng con sóng ấy và sẵn sàng đạp bằng lên con sóng tiếp theo, ta sẽ cảm nhận được mình may mắn biết bao khi có cơ hội đồng hành cùng nó, được tận hưởng điều thú vị, hữu ích mà nó mang đến.

NHỮNG TƯ TƯỞNG BỊ PHÂN TÁN

Tập trung tinh thần

Nếu bạn nhận thấy trong cùng một thời điểm, suy nghĩ của mình bị phân tán, bị chi phối theo nhiều hướng khác nhau, có khi không còn đủ tỉnh táo để nhớ rõ mình đang làm gì, tại sao lại hành động như vậy thì đã đến lúc bạn cần tập trung tinh thần trở lại. Để làm được điều đó, trước hết phải ý thức được rằng tư tưởng của mình đang rất dàn trải, những yếu tố tồn tại trong sâu thẳm nội tâm ta không thống nhất chặt chẽ với nhau. Dấu hiệu chủ yếu cảnh báo chúng ta cần hướng vào nội tâm mình đó là khi ý nghĩ, cảm nhận và hành động trở nên "lạc nhịp" nhau. Thêm vào đó, ta cảm thấy khó tập trung, thậm chí thẩn thơ như "người mất hồn".

Tập trung tinh thần là tập hợp lại toàn bộ nguồn năng lượng tinh thần trở về bản thân.

Tập trung tinh thần còn có nghĩa là bạn hướng vào nội tâm - nơi chứa đựng mọi nguồn năng lượng, mọi sức mạnh của bạn. Có lẽ ban đầu bạn chưa cảm nhận được điều đó nhưng sau này bạn sẽ biết được cảm giác ấy ra sao.

Hít thở thật sâu trước lúc phát biểu hoặc trước khi làm một việc quan trọng chính là lúc ta đang tập trung năng lượng. Một cách khác để tập trung tinh thần là tĩnh tâm chú ý đến hơi thở. Có thể thực hiện bằng cách ngồi thẳng lưng, giữ tâm trạng thật thoải mái, thanh thản và theo dõi hơi thở đi vào cũng như thoát ra khỏi cơ thể.

Khi tập trung tinh thần, ta tưởng tượng mình đang tập hợp những suy nghĩ, những nguồn năng lượng rời rạc lại với nhau. Bạn cũng có thể hình dung mình đang giăng một chiếc lưới và kéo tất cả những phần tư tưởng bị phân tán lại, tạo cảm giác thống

nhất, hòa hợp. Sau đó, bạn lại có thể định hướng suy nghĩ cho mình một cách có ý thức.

KHÁM PHÁ NHỮNG GIÁ TRỊ ĐƯỢC KẾ THỪA

Cầu nối giữa quá khứ và tương lai

Mỗi người chúng ta là một thành viên của cộng đồng, là một mắt xích trong mạng lưới những mối quan hệ phức tạp. Chúng ta là sản phẩm tổng hòa từ các đặc trưng mang tính cá nhân như nguồn gốc xuất thân, điều kiện giáo dục, môi trường sống và phát triển..., tất cả cấu thành nên giá trị mà chúng ta được kế thừa.

Dù bạn có tìm hiểu về tổ tiên, quê hương nguồn cội, văn hóa - lịch sử dân tộc và những gian truân mà các bậc sinh thành đã trải qua trong quá trình nuôi dạy bạn hay không thì những khía cạnh đó vẫn góp phần tạo nên giá trị của chính bạn. Hiểu biết về truyền thống gia đình đồng thời thường xuyên ngẫm lại chặng đường đã qua của bản thân (theo các giá trị để lại) sẽ truyền cho bạn sức mạnh, nghị lực để có được cái nhìn bao quát về cuộc đời mình. Hơn nữa, thông qua đó bạn sẽ hiểu được rằng bạn là nhân tố không thể thiếu trong bức tranh tổng thể cuộc đời.

Nghiên cứu những giá trị được kế thừa là bước chuẩn bị để đón chào tương lai. Qua những đặc trưng tiêu biểu được lưu truyền từ các bậc tiền nhân, bạn sẽ biết được các đặc điểm, tính cách của bản thân phát triển như thế nào và khám phá những niềm tin vốn là nền tảng xây dựng nên thế giới quan của bạn. Thông tin, tri thức tiếp thu được cho phép bạn đánh giá một cách chính xác và trân trọng giá trị, cá tính của mình, giúp bạn tự tin bộc lộ những nét đẹp tâm hồn ấy. Nhìn nhận vấn đề qua góc độ di truyền học thì mỗi tế bào trong cơ thể mang những mã di truyền quy định về tuổi thọ, nhóm máu và các đặc điểm cá nhân từ gia đình. Nhưng vì con người còn là một thực thể hàm chứa cả mặt tinh thần, tâm hồn nên bạn có một khả năng kỳ diệu - khả năng kiểm soát sự ảnh hưởng của những yếu tố di truyền đối với cuộc sống của mình dựa

trên sức mạnh ý chí. Khám phá những giá trị được kế thừa từ tổ tiên không phải đơn giản là tìm hiểu về truyền thống gia đình hay nối lại mối dây tình cảm với họ hàng đã không còn liên hệ từ lâu. Đúng hơn, nó là phương pháp để xây dựng nhận thức về bản thân, tạo cầu nối giữa quá khứ với tương lai của bạn.

Tuy nhiên, khi chiêm nghiệm lại cuộc đời, ta có thể sẽ đối mặt với những con người đưa ra những quyết định lựa chọn thú vị hoặc có liên quan đến những sự kiện gieo vào lòng ta nỗi đau đớn.

Thật dễ rơi vào tình trạng quan trọng hóa nỗi đau quá khứ để rồi chìm đắm trong nỗi u hoài khôn nguôi! Trong trường hợp đó, cân bằng ổn định lại trạng thái là một đòi hỏi tất yếu, là chìa khóa để thoát khỏi bóng ma quá khứ đang đeo đuổi.

Những giá trị bạn được kế thừa tác động đến sự phát triển của bạn trong hiện tại, đồng thời cũng là tiền đề để bạn xây dựng cho mình những phẩm chất đại diện cho tính cách của một dân tộc, một nền văn hóa hay danh tiếng của một gia tộc. Không nên buộc mình phải thay đổi điều mình thích hay không thích, những ước mơ bạn hằng ấp ủ hoặc là những giá trị thuộc về bản chất chỉ vì cố tuân theo những giá trị truyền thống. Hiểu rõ câu chuyện cuộc đời mình sẽ giúp bạn thêm yêu quý bản thân hơn, nhận biết về nguồn cội và chuẩn bị cho tương lai với một tâm thế vững vàng, một trái tim rộng mở.

SỨC MẠNH KẾT NỐI VÀ LAN TỎA

Điểm nút trong quá trình thay đổi

Những ai khát khao thay đổi chỉ nên mong đợi những chuyển biến nhỏ, và phần thưởng thường sẽ đến rất chậm. Những điều chỉnh sâu sắc trong cách con người nhận thức về thế giới thường diễn ra từ từ dưới sự ảnh hưởng rất rõ ràng của mối quan hệ nhân - quả. Tuy nhiên, những ý tưởng xuất phát từ trí tuệ con người có một đặc tính phi thường - nó có khả năng lan truyền từ cá nhân này sang cá nhân khác, dù đó chưa phải là một tác động mang tính đột phá ở tầm vĩ mô hay một cuộc cách mạng triệt để. Vào thời khắc hội tụ đầy đủ điều kiện về lượng và chất để có thể thực hiện bước nhảy thay đổi - thời khắc được gọi là điểm nút - ý tưởng bỗng xuất hiện và không ngừng tuôn tràn mà chẳng một sức mạnh nào có thể ngăn cản được. Nó có thể là một sở thích nhất thời đang thịnh hành, hay tinh tế hơn như là việc trưởng thành về nội tâm, khai sáng tinh thần.

Để hình dung về điểm nút này, bạn hãy nghĩ đến hình ảnh một cơn sóng được hình thành từ vô vàn những giọt nước bé nhỏ tượng trưng cho mỗi cá nhân. Khi mọi người cùng tham gia vào một hoạt động hay cùng thực hiện những phương pháp rèn luyện tinh thần (như thấm nhuần tinh hoa triết lý tôn giáo, tập yoga, thiền định,...), tất cả đều góp phần làm cho làn sóng phong trào này thêm lớn mạnh. Ảnh hưởng tích cực từ nó càng lan rộng đến nhiều người thì làn sóng càng dâng cao cho đến khi đạt đến đỉnh điểm, rồi đổ ập xuống, xô về phía trước, lôi cuốn theo nhiều người khác nữa trong khi họ chưa kịp nhận thức về sự thay đổi đang diễn ra. Vào thời khắc ấy, một luồng tư tưởng, một phong cách ứng xử hay một thị hiếu bắt đầu lan tỏa với tốc độ dữ dội.

Quá trình hình thành nên phong trào chấn hưng lương tri và ý

thức xã hội bắt đầu từ những cá nhân hỗ trợ lẫn nhau, nhưng đó chỉ mới là những hoạt động đơn lẻ trước khi thời điểm có tính chất quyết định xuất hiện. Khi làn sóng đã đạt đến sức mạnh cực đại và phát huy hiệu quả, thật vô ích nếu một cá nhân nào đó có ý định cưỡng lại cả khối tổng lực khổng lồ. Lúc này, chỉ cần một tác động nhỏ thôi thì tập thể hay thậm chí là toàn nhân loại sẽ được chuyển hóa.

Điểm nút trong sự thay đổi là khoảng thời gian mà một số ít người có năng lực sáng tạo có thể tạo ra sự khác biệt rõ ràng bằng cách truyền đi những ý tưởng tích cực của mình đến với phần đông những người còn lại. Sẽ rất hữu ích nếu bạn áp dụng nguyên lý điểm nút vào sự phát triển bản thân vì nó giúp bạn ý thức được sức mạnh của cá nhân. Điều này cho thấy không một nỗ lực nào của chúng ta là vô ích cả, bởi nó luôn góp phần sinh ra kết quả. Một tầm ảnh hưởng lớn lao hay những hành động bình dị nhất cũng có thể mang đến sự thay đổi sâu sắc đáng kinh ngạc.

VƯỢT QUA KHOẢNG TỐI TRONG TÂM HỒN

Khám phá những kho báu bị chôn vùi

Có một điều thật nghịch lý, song lại có ý nghĩa sâu sắc đối với cuộc đời ta là những gì ẩn sâu trong tâm hồn mà ta không muốn thừa nhận, không muốn quan tâm đến lại là phần cần được quan tâm nhiều nhất. Đó là điểm mấu chốt có thể giúp bạn thấu hiểu chính mình hơn, cũng như trở nên hoàn thiện hơn. Thật ra, nếu nhìn nhận bằng thái độ tích cực thì những cảm nhận từng khiến ta muốn thoát khỏi lại là những kho báu bị chôn vùi, chúng chứa đầy năng lượng và nguồn cảm hứng. Những cảm nhận này thường được biểu hiện dưới nhiều hình thức, từ những hình ảnh lạ lùng, những mẩu tin vụn vặt xuất hiện trong tâm trí cho đến những giấc mơ cứ lặp đi lặp lại, hay cơn xúc động đột ngột không rõ nguyên do. Dù hiển hiện dưới hình thức nào đi nữa, những thông điệp này vẫn chuyển đến ta nguồn tin giá trị, làm hành trang cho ta trong từng bước trưởng thành.

Khi cảm thấy chán ngán với việc cứ phải cố gắng trốn chạy khỏi điều gì đó, việc nên làm trước hết là viết ra cụ thể mình thật sự muốn né tránh cái gì. Trải lòng mình trên trang giấy là cách an toàn để bắt đầu quá trình khám phá vùng vô thức chìm khuất trong ta. Khi lý trí trở nên điềm tĩnh, hãy đọc lại những dòng bộc bạch này và bạn sẽ cảm thấy bớt sợ hãi hẳn. Luôn tâm niệm rằng bất kể tư tưởng hay cảm xúc nào, dù bi quan, tiêu cực đến đâu, đều là những năng lượng được chia sẻ chung bởi cả nhân loại. Ta không đơn độc trong cuộc hành trình vượt qua khoảng tối của tâm hồn, ngay cả những bậc thông thái ta hằng ngưỡng mộ cũng đã từng trải nghiệm điều đó để tìm ra lối đi tươi sáng hơn.

Ẩn chứa trong phần con người mà ta không muốn ngó ngàng đến chính là những cảm xúc rất cần được ta hiểu rõ. Cảm xúc không

được cảm nhận có thể ví như nguồn năng lượng bị tắc nghẽn, thế nên nếu cứ để mặc nó như vậy nghĩa là ta đang đánh mất cơ hội được tận dụng mặt tích cực của nguồn sức mạnh đó. Khi nhận thấy bản thân đã đủ mạnh mẽ, ta có thể bắt đầu trải nghiệm những cung bậc cảm xúc ấy hoặc nhờ vào sự hướng dẫn của những bậc thầy dày dạn kinh nghiệm. Với cách làm này, niềm cảm hứng cùng nguồn năng lượng bị bỏ quên được khơi dậy trong ta, truyền thêm cho ta sức mạnh của lòng can đảm để nhìn nhận trọn vẹn con người mình, thấu hiểu mọi khía cạnh trong bản thân bằng cái nhìn sáng suốt và yêu thương.

NHẬN THỨC QUÁ KHỨ TỪ ÁNH SÁNG CỦA HIỆN TẠI

Hiểu biết để hành động tốt hơn

Khi nhìn lại hành trình mình đã trải qua, ta thường không hiểu tại sao mình có thể mắc phải những sai lầm như thế. Bởi vì cùng với nguồn tri thức mới tiếp nhận, hầu như cách nhận thức trước đây không còn phát huy hiệu quả nữa. Ví dụ, khi đã tiếp cận với những phương pháp giáo dục tiên tiến, ta không thể hiểu được vì sao trước đây các bậc phụ huynh lại đề cao phương pháp dạy dỗ con cái bằng đòn roi. Tương tự như vậy, quá khứ của ta cũng tràn ngập những sai lầm không thể giải thích. Trong quá khứ, ta đã làm những việc sẽ không bao giờ lặp lại ở hiện tại, bởi vì giờ đây ta thấu hiểu được những điều mà thời điểm ấy ta không biết và cũng không có cách nào để biết.

Từ quan điểm về phương pháp nuôi dạy trẻ cho đến cách ứng xử với môi trường, ngẫm lại mới thấy quá khứ của chúng ta đôi khi giống như một tuyển tập những điều không nên làm. Ở phương diện nào đó, điều này hoàn toàn đúng. Chúng ta học tập và chắt lọc kinh nghiệm từ cuộc sống. Căn cứ vào những hành động trong quá khứ, ta tiếp thu những tri thức mở lối đưa ta đến một cuộc sống khác tốt đẹp hơn. Có lẽ ai cũng đã từng thất bại trong một vài công việc hay gặp trắc trở với một số mối quan hệ nào đó. Nghiệm lại bài học từ những sai lầm của mình sẽ giúp ta ngày một trưởng thành hơn, khôn ngoan hơn.

Để có thể đối mặt với quá khứ với tâm thế thanh thản thì biện pháp hữu hiệu là nên tự nhắc nhở mình rằng "đi một ngày đàng, học một sàng khôn", hiểu biết nhiều hơn giúp ta hành động tốt hơn. Trên thực tế, ta luôn cố gắng hết sức mình để nâng cao nhận thức, và cho dù sự thật là năng lực hiện tại còn hạn chế nhưng chúng ta cũng không nên cứ mãi chìm đắm trong quá khứ. Hãy

làm tất cả những gì có thể trong khả năng của mình. Chúng ta sẽ xây dựng một cách sống có ý nghĩa và tích cực hơn khi không còn cảm thấy day dứt với quá khứ, và tập trung nguồn năng lượng của mình vào những hành động trong hiện tại. Chính là ở đây, tại thời điểm này, chúng ta kiến tạo nên thực tại và chuyển mình thành một con người mới bằng những nhận thức hiện hành.

PHẦN 5

GIÁ TRỊ CỦA TÌNH THÂN VÀ BẠN BÈ

Bạn có cảm thấy rằng hiện nay nhận thức về khái niệm gia đình đã thay đổi rất nhiều so với ý nghĩa truyền thống không? Về cơ bản, "gia đình" được dùng để chỉ những người có chung mối quan hệ về mặt huyết thống hoặc những cá nhân được gắn kết với nhau thông qua thủ tục nhận con nuôi. Tuy nhiên, ngày nay, hòa cùng những xu thế mới của xã hội, mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình có ý nghĩa rộng mở hơn chứ không chỉ hạn chế trong các trường hợp kể trên. Giờ đây, rất nhiều người trong chúng ta chọn gia đình cho mình, tìm đến với những người cho ta cảm giác yên lòng, thoải mái khi được ở bên và những "bờ vai", những điểm tựa tinh thần đáng tin cậy để có thể chia sẻ nỗi niềm riêng. Một số người làm như thế vì họ không còn ai thân thích hoặc là họ đang sống xa nhà; một số khác thì không hòa hợp với gia đình ruột thịt của mình.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi bạn luôn cảm thấy mình cô đơn lạc lõng trong gia đình của chính mình. Bạn nghĩ rằng chẳng ai thấu hiểu tính cách và lối sống của bạn. Đây là điều bình thường, nhất là khi bạn đang trong quá trình nhận thức về bản thân, về thế giới xung quanh và bắt đầu sống có ý thức hơn. Cảm giác này có thể xuất hiện trong bạn ngay từ thuở ấu thơ hay muộn hơn - lúc bạn bắt đầu cuộc hành trình hoàn thành ước nguyện, hoài bão của mình. Tuy nhiên, dù bạn không gắn bó sâu sắc với gia đình, nhưng luôn nhớ đến và trân trọng những người ruột thịt với mình vẫn là yếu tố có ý nghĩa quan trọng trong cuộc đời bạn.

Điều tốt nhất bạn nên làm là hãy sống thật với lòng mình. Bạn không cần phải che giấu và thay đổi bản thân sao cho phù hợp với cách nghĩ, cách sống của những người thân thuộc, cũng không nên từ bỏ những gì mình yêu thích hay đành lòng dập tắt ngọn lửa ước mơ chỉ vì chúng khiến bạn khác biệt so với các thành viên

còn lại. Là chính mình, bạn có thể chia sẻ tặng vật vô giá mà Tạo hóa đã trao cho bạn, đó là nguồn năng lượng của bạn mà các thành viên trong gia đình sẽ nhận ra dù nó rất tinh tế. Có lẽ mục tiêu cuộc sống của họ không phải là chia sẻ những mối quan tâm hay sở thích mà bạn có, và bạn cũng không cần phải cố gắng thay đổi ai đó để họ giống như bạn.

Tôi luôn cảm thấy mình thật khác biệt với các thành viên trong gia đình. Không ai thích suy nghĩ hay dành thời gian chiêm nghiệm về những vấn đề thuộc về nội tâm như tôi. Nhiều lần tôi đã phải tự hỏi mình: "Tôi đang làm gì trong chính gia đình mình đây?". Sau nhiều năm, mọi người đã học được cách chấp nhận tôi và tôi cũng vậy. Tôi không đòi hỏi gì hơn vì tôi đã được thỏa nguyện và cảm thấy thật hạnh phúc khi sống giữa tình cảm thân thuộc này.

******

Tôi rất thích ngắm nhìn trẻ con. Chúng dễ dàng yêu thương người khác không một chút thành kiến. Chúng chấp nhận tất cả những đứa trẻ khác bước vào thế giới của mình. Đối với người lớn, việc kết bạn với nhau khó khăn hơn nhiều vì chúng ta mang trong mình gánh nặng của những lo âu, phiền muộn, sự tiếc nuối, mặc cảm tội lỗi, những vết thương lòng và những chuẩn mực áp đặt trong cách cư xử. Phần lớn thời gian trong cuộc đời mình, tôi là một kẻ độc hành, tôi thích cảm giác được thả dòng suy nghĩ vào khoảng không cô tịch, tĩnh lặng, hoàn toàn không còn bị quấy nhiễu bởi ngoại cảnh và con người xung quanh. Nhưng trong cuộc hành trình chữa lành nội tâm và hoàn thiện bản thân, tôi chợt nhận ra mình quá cô đơn, tôi đã không dành thời gian để dựng xây và vun đắp nên một tình bạn thân thiết nào.

Bắt đầu vượt qua giới hạn của bản thân và kết giao bạn bè khi đã ngoài ba mươi tuổi quả thật là một việc không dễ dàng chút nào. Tôi dường như không thể ngăn mình nghĩ rằng sẽ chẳng có ai thật sự muốn làm bạn với một người nhạy cảm, nhiều cố tật và khó tính như tôi. Bất chấp những hạn chế này, tôi đã gầy dựng được tình bạn thú vị với những người hoàn toàn chấp nhận con người thật của chính tôi, giống như tôi đã dành cho họ thái độ và tình cảm tương tự. Tôi gần như đứng ở vạch xuất phát để học lại từ đầu về cách hành xử trong mối quan hệ - điều thật sự mới lạ đối với tôi!

Tất cả đều là những bài học thiết thực đầy giá trị tôi đã hấp thụ được, và tôi đang tiếp tục rèn luyện những kỹ năng để trở thành

người bạn đúng nghĩa. Thật kỳ diệu, giờ đây tôi có khả năng dễ dàng thiết lập một tình bạn mới - điều mà trước đó gần như tôi không thể thực hiện được. Tôi thật sự thích thú khi được kết thân với nhiều bạn bè.

****

Tôi nhận ra có những người bạn dường như được định mệnh xếp đặt đến với cuộc đời tôi tại một thời điểm đặc biệt nào đó hay vì mục đích nào đó. Theo thời gian, đôi khi ta không còn tiếp tục liên hệ với họ, cũng có thể không còn thân thiết như xưa nữa bởi vì bạn hoặc ta đã thay đổi. Quan trọng hơn cả, ta nên biết sự thay đổi trong tình bạn là một điều rất tự nhiên.

Mỗi người bạn đều có một vai trò nhất định, sự xuất hiện của họ trong mối quan hệ với ta giúp lắp thêm một mảnh ghép vào bức tranh nội tâm đang còn nhiều điểm khuyết của ta. Trong nhiều trường hợp, kết thúc một mối quan hệ là việc nên làm bởi vì không cần thiết để duy trì nó nữa. Nếu ta học được cách loại bỏ thái độ phê bình, chỉ trích hoặc cảm giác buồn nản thất vọng về những điều không như mong đợi, ta sẽ có thể trân trọng tình bạn, mãi mãi lưu giữ trong tim mình niềm hạnh phúc khi cả hai còn ở bên nhau.

NGUỒN HỖ TRỢ THẦM LẶNG

Những tâm hồn truyền cho ta niềm tin và động lực

Phía sau sự thành công của mỗi chúng ta đều có hình bóng của ít nhất một người luôn ở bên cạnh sẻ chia và kề vai sát cánh hỗ trợ mình cả về vật chất lẫn tinh thần. Điều này thường dễ làm mọi người liên tưởng đến hình ảnh một người bạn đời tận tâm chăm sóc gia đình để người kia yên tâm xây dựng sự nghiệp và hoàn thành lý tưởng của mình. Những người như thế hiện diện rất nhiều xung quanh ta. Bất kỳ ai đến với cuộc đời ta cũng có thể là nguồn hỗ trợ cho ta, dù bằng việc làm thiết thực cụ thể hay âm thầm lặng lẽ. Họ là người giúp ta nhận thức và phát huy khả năng độc đáo của bản thân, nhìn ra bổn phận ta cần thực hiện, theo đuổi những ước mơ, khát vọng ta hằng ấp ủ. Họ cũng là người nâng đỡ ta vượt qua những cơn khốn khó trong đời bằng cách truyền thêm sức mạnh và cổ vũ tinh thần ta.

Họ có thể là người thân trong gia đình, là bạn bè hoặc là người làm công cho ta như người trông trẻ, trợ lý, người làm vườn, chuyên viên tư vấn, bác sĩ trị liệu,... Họ có thể là những người cố vấn dày dạn kinh nghiệm biết lắng nghe để ta tin tưởng giải bày tâm tư tình cảm. Họ cũng có thể là người cộng sự trong công việc hay người thầy thời thơ ấu với những lời dạy bảo vẫn còn vang mãi trong tâm trí ta. Quanh ta luôn tồn tại những tấm lòng rộng mở, sẵn sàng tiếp sức cho ta trong hành trình sống bằng những lời động viên hoặc bằng những phương cách khác dù ta có nhận ra họ hay không. Bất kể sự giúp đỡ chúng ta nhận được xuất phát từ đâu, hầu như không ai sống mà không cần đến sự trợ giúp.

Nghĩ về những người đã từng giúp đỡ mình, lòng ta chợt trào dâng sự biết ơn chân thành và sâu sắc. Nhận thức được rằng mỗi người là một mắt xích quan trọng trong hệ thống tương trợ lẫn nhau của nhân loại sẽ tạo cơ sở để ta khẳng định giá trị bản thân, rất nhiều người sẵn lòng giúp đỡ chúng ta, và chính bản thân ta

cũng là một nguồn hỗ trợ. Tiếp thu lời khuyên cũng như đón nhận sự giúp đỡ của người khác với lòng biết ơn, ta có thể chủ động xây dựng một cuộc sống tốt đẹp như mình mơ ước.

Hãy chân thành cảm ơn những cộng sự, bạn bè và những người ta yêu mến vì tất cả những điều tốt đẹp họ đã trao tặng cho ta. Chúng ta đều cần đến sự giúp đỡ của một ai đó để trưởng thành trên hành trình sống và trải nghiệm.

NHỮNG GƯƠNG MẶT KHÔNG THÂN THIỆN

Sống trọn vẹn với chính mình

Chắc hẳn trong cuộc đời sẽ có những lúc ta gặp phải những người không hề yêu thích ta.

Trải nghiệm ấy thật sự chẳng thú vị chút nào! Khi ta thích một người nào đó, chỉ đơn giản là ta thích người ấy mà thôi, chẳng vì bất kỳ lý do nào cả; thế nên nếu một ai đó không quý mến ta thì cũng chỉ vì họ không thích ta. Thay vì cứ mãi để tâm đến vấn đề đó, ta hãy chấp nhận họ, rằng họ cũng có quan điểm, suy nghĩ và cảm xúc của riêng họ. Mọi người đều có quyền tự do trong tư tưởng, và ta cũng vậy. Một khi đã thấm nhuần quan điểm này thì lời khen chê của người khác không thể ảnh hưởng đến ta nữa, rồi ta có thể tập trung năng lượng vào những mục tiêu đáng giá hơn.

Có lẽ ai cũng cảm thấy hài lòng khi được người khác đánh giá cao, nhưng nếu phụ thuộc vào đó để điều chỉnh bản thân, ta sẽ đánh mất phương hướng đích thực của cuộc đời mình. Có những người sẽ không ưa ta và cũng chẳng bao giờ thay đổi thái độ đó bất kể ta làm gì đi nữa, nhưng như vậy không có nghĩa là ta có lỗi. Gạn lọc kinh nghiệm từ hành trình sống, mỗi chúng ta xây dựng cho mình những thang giá trị riêng. Những người không thích ta chỉ nhìn thấy ở ta những vấn đề mà họ không thể chấp nhận, nhưng ta không có cách nào làm thay đổi cách nghĩ ấy. Điều tốt nhất ta có thể làm là tuân theo đúng sự hướng dẫn từ sâu thẳm tâm hồn mình và hy vọng rằng những gì ta thể hiện trong cuộc sống sẽ giúp ích cho họ.

Khi ta gặt hái được nhiều thành quả đầy ý nghĩa trong hành trình hoàn thiện bản thân, ta càng thấm thía giá trị quý báu của niềm hạnh phúc được hoàn toàn là chính mình. Mong muốn được mọi người yêu mến từng chi phối và ảnh hưởng đến ta giờ đây được

thay thế bằng niềm tự hào, phấn khởi khi phát hiện ra rằng ta có sức thu hút mạnh mẽ đối với những người mang tư tưởng, thiện ý giống ta - nhiều người thích ta bởi vì họ hiểu và trân trọng bản chất thật của ta. Ta giải phóng bản thân khỏi nhu cầu cố biến đổi mình cho phù hợp với những quan niệm, hiểu biết hạn hẹp của người khác, để rồi chạm đến đôi cánh tự do bay bổng cho phép ta khám phá, thấu hiểu con người thật của mình hơn. Làm theo những gì trái tim mách bảo là đúng đắn cho bản thân, ta đang chứng minh cho người khác hiểu rằng họ cũng có thể làm như vậy. Vũ trụ luôn chứa đựng nguồn năng lượng thuần khiết. Cùng Vũ trụ sáng tạo nên cuộc sống, ta có thể vượt lên mọi giới hạn và tỏa sáng rạng ngời.

KHOẢNG TRỜI RIÊNG VÀ CẢM GIÁC GẦN GŨI

Vũ điệu hài hòa của tình yêu thương

Có thể nói, trong một mối quan hệ lâu dài, diễn tiến tình cảm giữa hai người cũng giống như một vũ điệu. Có những lúc chúng ta gần gũi với nhau, cùng dẫn dắt nhau đi theo từng nhịp bước, nhưng cũng có lúc phải tách rời nhau. Giai đoạn kết thân ban đầu rất quan trọng, thiết lập nền tảng vững chắc cho một khối thống nhất vừa được hình thành. Như cây non luôn cần được chăm sóc nhiều hơn so với cây đã trưởng thành, một mối quan hệ vừa mới chớm cũng đòi hỏi nhiều thời gian vun đắp để phát triển mạnh mẽ, sâu sắc hơn. Khi khối thống nhất tình cảm đã trở nên bền chặt, cả hai sẽ chuyển mối quan tâm của mình sang những vấn đề khác trong cuộc sống như công việc, gia đình, bạn bè,... Đây cũng là xu hướng hoàn toàn tự nhiên và lành mạnh. Nhưng để duy trì một mối quan hệ lâu dài, việc quan tâm và tiếp tục khám phá những cái hay, cái đẹp ở nhau như những ngày đầu tiên là rất cần thiết.

Trong một thế giới đầy áp lực với muôn vàn trách nhiệm và cơ hội, đôi khi chúng ta không còn tận tâm với những mối quan hệ thiết thân nhất của mình nữa. Ta nghĩ rằng họ có thể tự chăm sóc cho bản thân. Những tưởng tình yêu thương đã đủ lớn để có thể duy trì mối quan hệ mà không cần đến quà tặng, những buổi hẹn hò lãng mạn mỗi tuần hoặc bất kỳ hình thức thể hiện sự quan tâm cụ thể nào đó. Tuy nhiên, hãy hiểu rằng ngay cả những cây đã trưởng thành vẫn cần đến nước và bàn tay chăm sóc mới phát triển tươi tốt.

Một trong những phương cách hiệu quả nhất để nuôi dưỡng mối quan hệ là thông qua giao tiếp. Nếu bạn cảm thấy mình và người ấy ngày càng xa cách, bạn nên chủ động nối lại nhịp cầu tình cảm

bằng cách chia sẻ cảm xúc của mình. Tuyệt đối tránh đổ lỗi, trách cứ nhau. Hãy dành hết nghị lực và tình yêu thương trong trái tim mình làm tất cả những gì có thể để không phải tiếc nuối. Đôi khi chỉ cần nhận ra những biểu hiện nhạt nhòa trong tình cảm cũng có thể giúp ta điều chỉnh lại mối quan hệ. Song, cũng có những trường hợp đòi hỏi bạn phải nỗ lực rất nhiều. Cả hai bên cần dành thời gian để phân tích, trao đổi và đưa ra giải pháp tháo gỡ vấn đề với tấm lòng vị tha và thái độ tôn trọng lẫn nhau.

Trong đời sống tình cảm, bên cạnh sự gần gũi thiết thân "tuy hai mà một" thì mỗi người cũng nên tôn trọng những khoảng trời riêng của nhau. Hai người như đang ngồi chung trên một con thuyền, việc cố gắng cùng nhau duy trì sự cân bằng giữa không gian riêng tư và cảm giác gần gũi sẽ tạo điều kiện cho mối quan hệ phát triển vững mạnh. Điều đó thể hiện sự tin tưởng lẫn nhau để cùng sánh bước trong vũ điệu hài hòa của tình yêu thương.

CHIA SẺ NỖI ĐAU

Chữa lành tổn thương

Trước những cú sốc tinh thần, nỗi buồn đau hay sợ hãi, ta chỉ muốn trốn chạy, lánh mình khỏi cuộc sống này. Ta nghĩ rằng làm vậy sẽ giữ cho mình được an toàn, tránh bị tổn thương do ngoại cảnh gây ra nhưng thật sự thì vào những lúc như thế, tìm cho mình một điểm tựa tinh thần để vượt qua nghịch cảnh mới là điều quan trọng nhất. Ngay cả đến bậc trí giả cũng phải nhớ rằng bất kỳ ai cũng có thể giúp ta lĩnh hội những bài học lý thú về cuộc sống muôn màu này. Vũ trụ trò chuyện với ta, dõi theo ta và khuyến khích ta bằng nhiều cách thức, nhiều con đường khác nhau. Mở lòng đón nhận những thông điệp ấy đồng nghĩa với việc ta đang nhận lấy sự tiếp sức từ người bạn đồng hành thân thương trong cuộc hành trình của đời mình.

Bằng cách chia sẻ những tổn thương, phiền muộn, ta tạo nên tình thân thiết thật sự trong mối quan hệ với những ai dang rộng vòng tay đón nhận ta. Đây là hướng mở cánh cửa tâm hồn cho phép ta vượt qua rào cản của cơ chế phòng vệ và định kiến trong bản thân để trải nghiệm đến tận cùng con người thật sự của mình. Một khi lớp vỏ "danh vọng", "tiền tài",... bao phủ bề ngoài bị cởi bỏ, ta như được trở về với bản chất tự nhiên, mộc mạc và thuần khiết. Từ đó ta nhận ra ai là người sẵn lòng cùng ta đi hết quãng đường đời. Ta cũng sẽ hiểu rằng có những người mà định mệnh sắp đặt bước vào cuộc sống của ta vì một nguyên do nào đó không hẳn là người ta hằng mong đợi. Dù sao đi nữa, ta đã học được cách tin vào Vũ trụ, tin vào con người, tin vào nghị lực của chính mình cũng như sự thông thái của Tạo hóa.

Chia sẻ buồn đau cho phép bạn trút bỏ gánh nặng trong lòng, đồng thời tạo cho người khác cơ hội được giúp đỡ ta. Làm như vậy cũng giúp ta có thể xác định ai là những người ta tin tưởng, yêu thương và sẵn sàng cùng ta vượt qua gian khó.

Có lẽ bạn sẽ cảm thấy mình ích kỷ khi đặt thêm trách nhiệm lên vai người khác như vậy trong khi họ cũng có những khó khăn riêng, mặc dù về phía ta, ta chắc chắn mình sẽ sẵn sàng chia sẻ bất kỳ nỗi đau nào mà họ phải chịu đựng, bất chấp sự từ chối của họ. Hãy nhớ rằng nếu ta không chia sẻ cảm xúc mình với những người ấy nghĩa là ta đã lấy đi cơ hội để họ được trải nghiệm. Ta có thể là sứ giả được phái đến để giúp đỡ họ, cũng như vì ta mà họ hiện hữu ở nơi đây. Sẻ chia niềm hy vọng, nỗi lo lắng, cảm giác vui sướng hay nỗi đau đớn với một ai đó nghĩa là ta đã đón nhận món quà yêu thương của Tạo hóa.

BẬC THẦY TUỔI THƠ

Soi mình vào tâm hồn trong trẻo của những "thiên thần nhỏ"

Người lớn mỗi khi tiếp xúc với trẻ nhỏ thường nghĩ trong đầu rằng mình có thể dạy bảo chúng điều gì đó về cuộc đời này không. Quả thật, ta có rất nhiều thông tin và tri thức quan trọng để truyền đạt lại, nhưng trẻ nhỏ cũng dạy ta nhiều bài học rất ý nghĩa. Trẻ bước vào thế giới đầy bí ẩn và thú vị này với cái nhìn tươi non, trong trẻo, hoàn toàn không mang một chút định kiến nào về vạn vật quanh mình. Chúng không từ chối những đứa trẻ khác chỉ vì vẻ bề ngoài. Với trẻ, đôi giầy vẫn thường mang chỉ có một công dụng duy nhất là để bảo vệ đôi chân. Trẻ có thể mải mê vui chơi với những món đồ giản dị hàng giờ liền. Các em tuyệt đối không biết giả vờ, cũng không ngại ngần bộc lộ cảm xúc của mình. Chúng say mê vui chơi, sống hết mình trong phút giây hiện tại, đón nhận mọi thứ với thái độ cởi mở. Chính vì thế trẻ em luôn giữ được bản tính hiếu động, nét vô tư, hồn nhiên và sôi nổi - điều mà ít người lớn nào còn giữ được. Soi mình vào tâm hồn trong trẻo của những "thiên thần nhỏ", ta bỗng thấy mình cần phải xem xét lại cách nhận thức của mình về bản thân và thế giới. Về phương diện này, trẻ em thực sự là bậc thầy của chúng ta.

Khi đã xem trẻ nhỏ là người thầy của ta, ta sẽ chú tâm sống với thời khắc hiện tại, ta vui chơi, nhìn ngắm, lắng nghe và trả lời các câu hỏi của trẻ. Hãy nhường cho bọn trẻ quyền làm người dẫn đường. Và khi ta để cho chúng quyết định hướng hành động, chúng sẽ kéo ta vào sự huyền diệu của hiện tại. Trong khoảnh khắc huyền diệu này, ta như trở lại với bản chất thơ n g â y , không cần biết việc gì xảy ra kế tiếp và biết cách cho qua đi.

Ta đóng vai người hướng dẫn đầy tình yêu thương đối với trẻ, chúng lại dạy ta cách chuyển đổi linh hoạt từ vị thế "hành khách" sang vai trò "người cầm lái". Làm như thế ta sẽ học được cách thay đổi và điều chỉnh bản thân một cách linh hoạt, vừa là người bạn

thân thiện của trẻ, vừa làm tròn trách nhiệm nuôi nấng, dạy bảo trẻ.

SỨC MẠNH CỦA LỜI NÓI

Để khát vọng ẩn chứa trong tâm hồn cất tiếng

Chắt lọc những kinh nghiệm từ cuộc sống, chúng ta có thể xác định đâu là những thông tin có thể truyền đạt, đâu là những thông tin cần giữ cho riêng mình. Đôi khi, để thể hiện chính kiến của bản thân, ta phải lựa chọn lời nói, cách nói sao cho phù hợp với hoàn cảnh và vẫn giữ được sự nhã nhặn, lịch thiệp. Bên cạnh đó, cách thức truyền đạt còn phụ thuộc vào những kỳ vọng của ta về phía người nghe, những điều họ nên hiểu về con người ta. Nhưng cách tốt nhất để đạt được điều ta cần là hãy mạnh dạn bày tỏ những suy nghĩ thầm kín của mình.

Trong nhiều trường hợp, việc này có vẻ không cần thiết, nhất là khi ta nghĩ rằng người khác cũng có những thông tin, hiểu biết giống với ta, tuy nhiên cần lưu ý rằng họ cũng có tiếng nói nội tâm của riêng họ, đang kiểm tra những điều họ nghe được căn cứ vào hoàn cảnh và nhu cầu cá nhân họ. Sau khi đã xem xét, cân nhắc thật cẩn thận, tốt hơn là ta nên truyền đạt ý nghĩ một cách chân xác bằng lời nói. Làm như thế không chỉ hạn chế tối đa nguy cơ hiểu lầm mà việc diễn đạt suy nghĩ thành lời còn là một công việc mang tính sáng tạo, để rồi những ý tưởng, khát vọng, thậm chí là cả ước mơ trong ta có cơ hội biến thành hiện thực.

Khi ta can đảm nói ra những điều mình nghĩ và sử dụng lời nói để truyền những thông điệp của trái tim mình đến với thế giới bên ngoài, ta đã thực hiện được một bước tiến quan trọng trong việc bộc lộ khát vọng của bản thân. Đừng sợ người khác sẽ phán xét ta và đừng kỳ vọng họ phải hiểu. Hãy giải phóng bản thân cùng những tư tưởng của mình thoát khỏi căn phòng tâm trí chật hẹp, chắp cánh cho những ước mơ bay cao vào khung trời rộng mở. Hãy học cách sử dụng lời nói như một phương tiện truyền đạt hữu hiệu nhất và trải nghiệm quyền năng tuyệt vời của những lời nói xuất phát từ trái tim.

SỰ NGĂN CÁCH ĐẾN TỪ CÔNG NGHỆ TIÊN TIẾN

Lựa chọn cách kết nối thông minh

Chúng ta thường bị cám dỗ trước những lời hứa hẹn rằng các sản phẩm công nghệ tân tiến sẽ tạo nên sự thay đổi kỳ diệu, mang đến nhiều tiện ích thiết thực trong cuộc sống và giúp ta dễ dàng kết nối với cả thế giới. Quả thật, sự phát triển của công nghệ có tầm ảnh hưởng vô cùng quan trọng đối với cuộc sống của chúng ta trên mọi phương diện. Nhờ đó mà quỹ thời gian và nguồn năng lượng của chúng ta được sử dụng một cách tối ưu. Phần lớn những phát minh và sản phẩm đều nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống của chúng ta, tuy nhiên nếu ta tiêu phí quá nhiều thời gian cho chúng thì kết quả sẽ phản tác dụng. Nếu để cho những phương tiện trao đổi thông tin hiện đại, ví dụ như điện thoại di động, thư điện tử, các trò chơi điện tử, Internet,... can thiệp quá sâu vào cuộc sống của chúng ta, sự giao tiếp càng bị hạn chế, mối quan hệ giữa các cá nhân trong cộng đồng sẽ ngày càng lỏng lẻo. Nhận thức được thực tế ấy, chúng ta sẽ dùng lí trí vượt qua sự cuốn hút đáng sợ của những tiện ích từ thế giới công nghệ, đồng thời đưa ra những chọn lựa tốt hơn cho chính mình và gia đình thương yêu.

Xác định rõ vai trò của các phương tiện, công nghệ là để phục vụ cho con người, ta có thể làm chủ được thời gian của mình. Ta toàn tâm hướng sự tập trung vào những gì mình đang làm và không lấy việc giao tiếp qua điện thoại hoặc các hình thức liên lạc dựa vào công nghệ để thay thế những cuộc tiếp xúc, gặp gỡ trực tiếp giữa con người với nhau. Chúng ta có khả năng chủ động lựa chọn thái độ và cách sử dụng công nghệ sao cho gần gũi, phù hợp với cuộc sống thực tế. Bất cứ khi nào ta cũng có thể gạt bỏ sang một bên những phương tiện máy móc tân tiến để nhận thức về những hình ảnh, âm thanh sống động của cuộc sống, để mở rộng tầm

nhận thức và hòa hợp với thế giới xung quanh.

Khi ngẫm lại cách mình đầu tư và sử dụng nguồn năng lượng cá nhân, phải chắc chắn rằng ta chỉ chọn những điều tốt nhất cho bản thân và cho những người thân yêu. Thiết bị, máy móc có thể là công cụ hữu ích hỗ trợ cho hành trình sống của ta trong thế giới vật chất này, nhưng ta không bao giờ được quên rằng con người còn là một thực thể hàm chứa các giá trị tinh thần với những trải nghiệm mang tính nhân bản. Bạn sẽ nhận ra rằng việc kết nối với thế giới, vun đắp mối quan hệ tốt đẹp cùng những người thân yêu luôn xứng đáng có được sự quan tâm thường trực của chúng ta.

CHẤP NHẬN NHỮNG Ý KIẾN TRÁI NGƯỢC

Giải quyết mâu thuẫn

Trong cuộc sống, bất đồng với người khác là điều khó tránh khỏi. Nhưng bằng cách nhìn nhận tích cực hơn, sự khác biệt về quan điểm giữa ta với họ chính là cơ hội để ta học hỏi và trưởng thành.

Khi xảy ra bất đồng với người khác, bất kể người đó có thân thiết với ta hay không, điều quan trọng nhất ta cần phải nhớ là giữ bình tĩnh và thể hiện thái độ tôn trọng họ. Với những bất đồng chỉ vì một chuyện nhỏ, ta thường biết cách góp ý nhẹ nhàng, thậm chí còn pha trò để làm giảm tính chất nghiêm trọng của sự việc. Tuy nhiên, trong trường hợp cần tranh luận về một vấn đề quan trọng hay tranh luận với một người mình thật sự không thích, ta rất khó kiềm chế cơn nóng giận và những lời nói khó nghe. Từ đó, sự bất đồng càng trở nên gay gắt và lên đến đỉnh điểm, biến thành một cuộc xung đột dữ dội.

Dẫu không tán thành ý kiến của người khác, bạn vẫn phải tôn trọng họ. Không nên công kích hay phản bác người bất đồng ý kiến với mình. Sau đó, hãy chú ý lắng nghe để hiểu những điều họ trình bày và tâm trạng của họ trong lúc đó. Trong các mối quan hệ, việc hiểu nhau thường quan trọng hơn việc nhận được sự tán thành của đối phương. Trong thường hợp bạn vẫn không đồng tình với họ, hãy chấp nhận rằng đang tồn tại sự bất đồng về quan điểm giữa hai bên để giữ hòa khí trong giao tiếp.

Khi nhận thấy mâu thuẫn có nguy cơ bùng phát, hãy hít thở thật sâu và đừng nói gì thêm nữa.

Hãy gửi đến người ấy thông điệp yêu thương qua ánh mắt, mặc dù đây là một việc hết sức khó khăn, tuy nhiên chúng ta cần cố gắng

nhận ra mặt tốt đẹp của nhau và cảm thông cho nhau. Với sự chuyển đổi dòng năng lượng từ đối kháng sang thấu hiểu, cả hai có thể thảo luận về những khác biệt về quan điểm một cách điềm tĩnh và cởi mở hơn.

Chúng ta không nên tránh né việc phân tích, mổ xẻ một vấn đề nào đó giữa ta và người thân. Mâu thuẫn càng sâu sắc thì một khi chúng đã được giải tỏa, mối quan hệ của cả hai càng trở nên thắm thiết hơn bao giờ hết. Như vậy, hóa ra sự bất đồng lại mang đến cho chúng ta cơ hội để thấu hiểu lẫn nhau.

THOÁT KHỎI VỎ ỐC CHẬT HẸP

Kết bạn mới

Nếu từng trải qua quãng thời gian phải sống trong tâm trạng tiêu cực, nếm trải những đắng cay của cuộc đời, ta thường có xu hướng thu mình lại, thu hẹp phạm vi kết nối với cộng đồng quanh mình. Tìm về miền ký ức thuở ấu thơ, ta thấy ra rằng trẻ nhỏ kết bạn với nhau thật dễ dàng. Lúc đó, ta chẳng bao giờ phải lo lắng rằng ai đó có thích mình hay không, ta chấp nhận mọi người theo đúng con người thật của họ. Ta không đánh giá, xét đoán họ. Trong mắt ta, mọi người đều bình đẳng như nhau. Đến khi trưởng thành, ta đã biết chọn lọc và quyết định ai là người xứng đáng để kết bạn.

Kết bạn mới là một việc làm khó khăn đối với người lớn. Tuy có những người xây dựng được tình bạn thân thiết, đẹp đẽ và trong sáng từ tuổi nhi đồng, nhưng sau bao nhiêu dâu bể cuộc đời, mỗi người lại chọn cho mình hướng đi khác nhau - đây cũng là một điều bình thường của cuộc sống. Tuy nhiên, bạn bè và các mối quan hệ cộng đồng đóng vai trò rất quan trọng trong cuộc sống của tất cả chúng ta. Mỗi người đều cần có một ai đó để hy vọng và nương tựa, mỗi trái tim đều khao khát tìm được một bến đỗ an toàn .

Nếu bạn muốn tạo dựng mối quan hệ khăng khít, có sự đồng cảm và chia sẻ với nhau, một vài gợi ý sau có thể hữu ích đối với bạn:

- Trước tiên, bạn nên đi đến những nơi có thể gặp gỡ nhiều người - như là tình nguyện tham gia các hoạt động xã hội, nhận lời tham dự một buổi tiệc mà bạn không bị bắt buộc phải đi hay làm quen với chòm xóm láng giềng. Ngoài ra, trong thời đại ngày nay, Internet có thể giúp kết nối bạn với cả cộng đồng toàn cầu. Rồi bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rất nhiều người có cùng ước muốn được kết thêm nhiều bạn mới như mình.

- Tiếp theo, hãy chủ động mở lời kết bạn. Điều này nghe có vẻ lạ lùng nhưng phần lớn chúng ta thường có cảm giác không an toàn trong các mối quan hệ mới mẻ và ít chủ động tạo tình cảm trước với người lạ, cho nên bạn vẫn sẽ "án binh bất động" nếu chưa có ai chủ động tiến tới. Hãy can đảm thoát khỏi tình trạng đó.

- Cũng như bất kỳ một mối quan hệ nào khác, thời gian và sự quan tâm chân thành chính là những điều kiện nền tảng để có một tình bạn tốt đẹp. Hãy nuôi dưỡng, vun đắp tình bạn trong sự công bằng, tôn trọng và để tình bạn thăng hoa.

10 CÁCH CẢI THIỆN MỐI QUAN HỆ

Giữ cho tình cảm vững bền

1. Những mối quan hệ bạn xây đắp, vun bồi với người khác chính là tấm gương phản chiếu mối quan hệ giữa bạn với chính mình. Vì vậy, hãy học cách chịu trách nhiệm cho hạnh phúc cũng như sự an toàn của cá nhân, và đối xử với bản thân bằng thái độ chấp nhận, quan tâm và yêu thương.

2. Ai ai cũng mong muốn được đối đãi ân cần, tử tế. Cho đi thế nào sẽ nhận về thế ấy; một tình cảm trong sáng, cao thượng sẽ có sức lan tỏa mạnh mẽ, có khả năng khơi dậy những tình cảm tương tự nơi người khác, và rồi chính bạn sẽ được nhận lại một tình yêu thương cũng chân thành, thuần khiết như vậy. Hãy nghĩ đến những người đã cho bạn cảm giác được chở che, chăm sóc và trân trọng để bạn lại áp dụng cách cư xử đầy tình người ấy vào các mối quan hệ của mình.

3. Mặc dù trong một mối quan hệ, đầu tiên người ta thường đi tìm sự tương đồng lẫn nhau, tuy nhiên chính sự khác biệt của những người trong cuộc mới làm cho mối quan hệ trở nên đặc biệt. Thể hiện sự quan tâm đến những sở thích riêng của bạn bè như thú ăn uống, "gu" âm nhạc,... sẽ giúp cho mối quan hệ càng gắn bó bền lâu.

4. Tình thân sẽ không thể tiến triển nếu không có sự giao tiếp với nhau. Hãy dành thời gian cho những người bạn thương yêu, dù đó chỉ là một hành động đơn giản như viết thư cho người ấy, cũng biểu lộ được tình cảm sâu sắc của bạn. Cố gắng sử dụng những phút giây quý báu trong ngày để gặp gỡ và giao lưu với mọi người.

5. Những suy nghĩ và hành động tích cực có thể khơi dậy cảm xúc yêu thương, sự chân thành và lòng tôn trọng trong mỗi người.

Ngược lại, suy nghĩ và hành động tiêu cực chỉ gây thêm căng thẳng cho mối quan hệ. Hãy để mọi người thấy rằng bạn biết ơn họ vô hạn vì những gì bạn đã được trao tặng và không ngần ngại dành cho người khác những món quà đầy ý nghĩa tương tự.

6. Chia sẻ với những người bạn tin tưởng, những người luôn sẵn lòng cùng bạn san sẻ niềm vui, tiếng cười, cũng như những nỗi buồn và giọt nước mắt. Đó là cách bạn làm phong phú thêm cho tâm hồn mình.

7. Xung đột là điều khó tránh khỏi trong các mối quan hệ. Hãy tập trung giữ hòa khí và tìm hướng giải quyết hơn là cố tranh cãi để phân định thắng - thua.

8. Cảm giác cáu kỉnh, giận dữ hay thất vọng sẽ càng gia tăng nếu bạn chọn giải pháp "câm nín". Hãy nói ra cảm xúc trong lòng bạn một cách rõ ràng, tránh dùng những lời lẽ buộc tội, thiên kiến.

9. Bị người mình yêu mến, quan tâm làm tổn thương là một trong những nỗi đau lớn nhất của cuộc đời; trái lại, sự tha thứ mang lại niềm vui, hóa giải những căng thẳng trong mối quan hệ và mang lại sự bình yên, thanh thản cho tâm hồn.

10. Có thể bạn không biết được rằng mình đã thay đổi, mặc dù bạn nhận ra và có thể bị tổn thương vì sự thay đổi của người khác. Hãy khám phá những phẩm chất đáng trân trọng ở những người mà bạn yêu thương; hiểu và cảm thông rằng ai cũng sẽ phải thay đổi để trưởng thành - đây là quy luật tất yếu của sự tồn tại.

ĐỒNG HÀNH CÙNG NHAU

Phát huy sức mạnh tập thể

Mục tiêu của sự cộng tác là mang lại những thành quả vượt trội so với công sức của một cá nhân. Chúng ta liên kết với nhau không phải vì ta kém cỏi hay không đủ năng lực mà bởi vì mỗi chúng ta là một cá thể độc lập với những sở trường riêng, thế nên khi phối hợp cùng nhau, những thế mạnh ấy sẽ cộng hưởng để tạo nên thành quả đầy ý nghĩa. Dù là trong tình cảm đôi lứa hay trong những công việc đòi hỏi tính chuyên môn, khả năng sáng tạo, tinh thần cộng tác là chất xúc tác mạnh mẽ, tạo tiền đề cho sự phát triển vượt bậc của mỗi cá nhân. Chúng ta có thể tận dụng được sức mạnh tập thể khi đồng hành cùng nhau.

Việc lựa chọn người đồng hành dựa trên sự suy xét một cách có ý thức và cẩn thận là điều rất quan trọng. Đôi khi, vào những lúc cấp thiết, ta vội vã hợp tác với một ai đó mà không hề có sự quan tâm đúng mức. Cộng tác theo kiểu như vậy có thể giải quyết được yêu cầu trước mắt, nhưng hậu quả của những mối liên kết phát triển quá nhanh chóng mà không có gốc rễ bền vững thì rất khó khắc phục. Dẫu có rất nhiều điều đáng học hỏi từ mỗi mối quan hệ, nhưng cứ dựa theo người khác để điều chỉnh bản thân chỉ sẽ khiến ta rơi vào trạng thái bị phụ thuộc. Khi ta nhận thức rõ ràng mục đích hợp tác, và luôn ghi nhớ ta chính là người quyết định hạnh phúc và con đường thành công của mình thì mối quan hệ sẽ là phương tiện hỗ trợ ta phát huy khả năng thật sự sẵn có.

Những ai đến với cuộc đời ta đều là tấm gương phản ánh điều ta thích và không thích ở bản thân. Nếu ta đủ can đảm nhìn vào bóng hình của mình được phản chiếu trong mối quan hệ với người khác, ta có thể trưởng thành hơn nhờ vào sự đồng hành hợp tác với họ. Người nào biết chấp nhận con người thật của mình và tạo cơ hội để người khác được chuyển hóa, họ góp phần xây dựng nên một khối liên kết mạnh mẽ và vững bền. Hãy dành thời

gian và tâm huyết để biến mình trở thành một nhân tố tích cực trong tổ chức, giúp xây dựng một cộng đồng hợp tác, thịnh vượng.

"Một cây làm chẳng nên non", chính sự hợp tác là bệ phóng để ta hoàn thành những mục tiêu vĩ đại. Đồng hành cùng nhau, ta sẽ có thêm sức mạnh của tập thể và tận hưởng niềm vui được làm việc, được sống, được gửi trao tình thương mến cho nhau.

PHẦN 6

KẾT NỐI VỚI NGUỒN SỨC MẠNH TỪ THIÊN NHIÊN

Tôi đã từng có những trải nghiệm kỳ lạ và thú vị, giống như cảm giác được bay vào Vũ trụ vô tận khi nằm trên giường bệnh trong nhiều ngày. Tôi nhớ về những năm tháng trưởng thành của mình, như tôi vẫn thường làm vậy, rồi ngạc nhiên rằng sao tôi lại có thể vượt qua được thời thơ ấu đau buồn để tiếp tục sống, tiếp tục hoàn thiện bản thân trong thế giới này. Và tôi chợt nhận ra câu trả lời cho khả năng huyền diệu ấy, đó chính là nhờ vào thiên nhiên - liều thuốc nhiệm màu.

Tôi lớn lên ở thành phố Seattle, bang Washington, nơi có vịnh Puget Sound thơ mộng uốn quanh, nằm bình yên giữa sự bao bọc của hai dãy núi Cascade và Olympic. Tuổi thơ tôi thường gắn với những hoạt động ngoài trời như những chuyến du lịch bằng thuyền, ca nô, những buổi cắm trại hay những cuộc đi bộ đường dài… Đó chính là cơ hội để tôi hòa vào thiên nhiên rộng lớn. Với nhiều người, đây quả là một cuộc sống lý tưởng, thế nhưng như tôi đã kể, tôi lớn lên trong một hoàn cảnh khó khăn, thường xuyên phải chịu sự bạo hành về tinh thần, vì thế tôi không thể nào tận hưởng trọn vẹn niềm vui trong những kỳ nghỉ của mình.

Tôi nhận ra trong mỗi chuyến đi như thế, thiên nhiên đã nâng đỡ tinh thần tôi, chữa lành những tổn thương trong tâm hồn tôi, giúp tôi vượt qua những nỗi đau buồn để tôi có thêm nghị lực bước tiếp cuộc đời mình. Tôi như có một mối liên hệ sâu sắc với cỏ cây, sông suối, cát đá, núi rừng. Lúc đó tôi không hề biết mình được ban tặng khả năng giao cảm với thiên nhiên và có thể trò chuyện với từng sự vật quanh mình, nhưng điều đó cũng không quan trọng… quan trọng là luôn cảm nhận được sự hỗ trợ từ thiên nhiên. Dường như thiên nhiên đang thì thầm an ủi, động viên tôi: "Mọi việc rồi sẽ tốt đẹp thôi! Chúng tôi luôn đồng hành cùng bạn, giúp đỡ và chăm sóc bạn mà!".

Không gì gieo vào lòng tôi những cảm xúc tuyệt diệu, ngọt ngào bằng thời khắc được ngồi trên đỉnh núi cao, thu vào tầm mắt vẻ hùng vĩ và tráng lệ của Tạo hóa, mở rộng mọi giác quan tận hưởng thế giới này. Quanh nơi tôi ở là hương rừng ngào ngạt, là âm thanh rì rào sóng vỗ, là ánh mặt trời rạng ngời lấp lánh và những cơn gió lồng lộng thổi. Ở đó, tôi quan sát chú chim nhỏ cần mẫn xây tổ ấm mùa xuân, cảm nhận hương đất tỏa dậy chờ đón cơn mưa hay ngắm nhìn chiếc hồ trên núi trong vắt tựa pha lê phản chiếu khung cảnh thanh bình… Khi tôi thấu tỏ thiên nhiên đang dõi theo tôi, chăm sóc tôi, trái tim tôi ngập tràn tình yêu thương và lòng biết ơn sâu sắc.

Vào những ngày tháng ấy, cứ mỗi khi cuộc sống trở nên quá khắc nghiệt hoặc cảm thấy kiệt sức, tôi luôn tìm về thiên nhiên bằng cách tập trung

kết nối tâm trí mình với hình ảnh đại dương mênh mông hay đồi núi trập trùng, dù cho lúc đó tôi đang sống giữa một đô thị náo nhiệt.

******

Thông thường , những ai gắn kết sâu sắc với thiên nhiên nhiều khả năng sẽ rơi vào trạng thái đau buồn tột độ khi mất đi một con vật thân thiết nào đó. Phải chứng kiến sinh vật đáng yêu ấy xa lìa, trái tim ta như tan vỡ. Những con thú cưng luôn quấn quýt bên ta, dành cho ta tình thương mến trọn vẹn bất kể ta trông như thế nào, sở hữu bao nhiêu của cải, có phải trải qua một ngày rủi ro, tệ hại hay không. Tôi yêu tất cả bọn chúng - những hiện thân sinh động đầy sức sống, đầy cảm hứng của thiên nhiên - nên tôi sẽ xúc động mạnh nếu nhìn thấy một con vật chết bên đường khi tôi đang lái xe. Tôi cũng không thể chịu đựng nổi hình ảnh động vật bị thương đau đớn hay chết đi trong các chương trình truyền hình, phim ảnh. Không biết đã bao lần tôi nguyện cầu Vũ trụ truyền cho tôi những ý tưởng xây dựng trang web DailyOM.

Vào một ngày nọ, tôi bước lên tầng thượng và nhận ra ở đó có một chú bồ câu đáng thương đang nằm giãy chết. Tôi lặng đi và biết rằng mình được xếp đặt để trông thấy chú chim này, nhưng tôi vẫn không hiểu vì sao Tạo hóa lại mang đến cho tôi trải nghiệm như vậy. Và rồi tôi được dạy rằng thời khắc ta có mặt bên một sinh vật đang rời khỏi cuộc đời là những phút giây đầy ý nghĩa và đáng trân trọng. Tôi suy ngẫm về điều đó, ngạc nhiên trước phát hiện mọi người luôn tôn vinh, ngợi ca và đón chào sự sống, trong khi cái chết thì không hề được lưu tâm, tưởng niệm hay tôn kính, ít

nhất là trên đất Mỹ. Tôi chôn cất chú bồ câu, cảm ơn những tiếng gù gù quen thuộc từng mang đến cho tôi niềm vui giản dị khi chú chim vẫn còn tha thẩn trong khu vườn nhà.

Không bao lâu sau đó, khi tôi đang trên đường đến nơi dùng điểm tâm thì chứng kiến một đàn sóc đang chạy tán loạn, trái tim tôi mách bảo có điều gì đó làm chúng sợ hãi và tôi thật sự lo lắng. Đến gần hơn, tôi không thể tin vào mắt mình: một chú sóc đã chết nằm bên vệ đường, chắc hẳn nó bị một chiếc ô tô đụng phải.

Cả đàn vây quanh, áp mũi và thúc vào hông con sóc ấy, mong cho nó tỉnh dậy. Chúng rên rỉ bằng một thứ âm thanh tôi chưa từng nghe thấy bao giờ - những tiếng kêu thảm thiết của nỗi đau mất mát, chia lìa - khiến lòng tôi như thắt lại. Tôi đứng khóc, không phải chỉ cho chú sóc vừa ra đi mà cho cả cảnh tượng thương tâm này. Đồng thời, tôi cũng cảm nhận một niềm vinh dự được sẻ chia khoảnh khắc thiêng liêng cùng bầy sóc, mặc dù thật khó khăn khi phải chứng kiến cảnh tượng này. Chúng đã làm tất cả những gì có thể để biểu lộ sự đau đớn.

Khi còn chưa hiểu thấu hết bài học đó thì chỉ trong vòng một tháng, tôi lại bắt gặp một con vật khác chết ngay trong nhà mình. Trong lúc đi ngang qua cửa, tôi nhận ra có một con chim rất to đang đậu trên ban công sân thượng. Thường ngày, có rất nhiều loài chim bay đến vườn nhà tôi vui đùa và ăn thức ăn trên tay tôi, nhưng đây là một con chim lạ có kích thước to bằng con diều hâu, sau này tôi mới biết đó là chim kền kền. Tôi thích sống ở vùng đồi Hollywood (khi trưởng thành tôi đã đến sống ở Los Angeles) bởi thiên nhiên hiện diện khắp mọi nơi trong thành phố đông đúc này. Ngay lúc đó tôi bị cuốn hút phải bước ra ngoài, hy vọng rằng con chim khổng lồ không giật mình bay đi. Nó đang ăn một thứ gì đó - chính là một chú chim nhỏ.

Một lần nữa tim tôi vỡ vụn. Tôi yêu tất cả lũ chim trong khu phố quanh nhà, và cảm thấy kinh hoàng khi những con chim lớn, dữ tợn ăn thịt đồng loại của chúng. Tôi vô cùng kinh ngạc khi biết rằng giống loài đặc biệt này rất hay "đánh chén" những con chim nhỏ hơn. Thật khủng khiếp, nhưng tôi không thể không nhìn - tôi như bị thôi miên và biết rằng cần phải làm như thế, vì vậy tôi ngồi xuống, chăm chú quan sát. Con kền kền nhận ra tôi đang có mặt ở đó, cảm nhận nguồn năng lượng, sức mạnh, uy lực của nó khi nó nhai ngấu nghiến sinh vật bé nhỏ đáng thương kia. Nó đã cho tôi một món quà và tôi trân trọng sự tồn tại của nó ở nơi đây, tại thời điểm này. Bỗng chốc trong tôi tràn ngập cảm xúc tôn sùng thiên nhiên - có những sự việc, dù tốt hay xấu theo quan niệm của

chúng ta thì cũng đều là một vòng sinh tử mà thôi. Tôi khóc và cảm ơn con chim đã sẻ chia ý nghĩa của quy luật cuộc sống với mình.

Sau trải nghiệm này, tôi trở nên ít oán giận những con sói đã ăn thịt các chú mèo dễ thương quanh nhà tôi; đó là nhu cầu để chúng sinh tồn và nuôi dưỡng con cái. Mặc dù tôi vẫn còn buồn vô hạn khi trông thấy một con vật chết đi nhưng giờ đây tôi đã thấu đạt vẻ đẹp, ý nghĩa sâu sắc của sự kiện này.

******

Thật khó tin là trong suốt một thời gian dài tôi đã có những hành động cố gắng chế ngự thiên nhiên. Tôi trồng cây và hoa ở bất cứ nơi nào mình muốn mà không cần nghĩ xem chúng có thật sự "muốn" được trồng ở đấy không, hoặc chúng có ảnh hưởng đến những loài khác trong vườn hay không. Tôi cũng sử dụng hóa chất và phân bón vô cơ, tất nhiên giờ đây tôi chẳng bao giờ còn dùng đến chúng nữa. Tôi khám phá một phép màu kỳ diệu là khi ta dành hết tâm hồn và trái tim mình để lắng nghe, thiên nhiên sẽ hiện ra, bước đến trò chuyện cùng ta. Tôi thật ngạc nhiên trước việc mình đã bỏ qua bao nhiêu điều thú vị trong cuộc sống vì không chú tâm đến Mẹ Thiên Nhiên Vĩ Đại - một thế giới phong phú, tươi tắn, đầy sức sống.

Vào thời gian sống ở miền nam California, tôi thường dành nhiều thời gian ở ngoài không gian thoáng đãng, giữa khung cảnh đất trời bao la để chiêm nghiệm, lắng nghe, quan sát,... với ước mong tìm gặp và kết nối với thiên nhiên. Sau một lúc, tôi bắt đầu cảm thấy sự hiện hữu của Mẹ Thiên Nhiên - không chỉ là vẻ đẹp mà là linh hồn ẩn sâu bên trong cây cỏ bắt đầu trò chuyện cùng tôi. Tôi nghĩ mình thật điên rồ. Tôi bắt đầu thu thập tri thức về linh hồn của thiên nhiên, mọi thứ rất đúng với những gì đã xảy ra trong trường hợp của tôi.

Nó không hẳn giống như những câu chuyện thần tiên, nhưng khiến tôi vô cùng phấn khích. Tôi bắt đầu đọc các sách có nội dung về đồng sáng tạo với thiên nhiên rồi thực hành bằng cách ngồi trong vườn, để thiên nhiên biết mùa vụ này tôi muốn gieo trồng giống rau củ nào. Tôi vui mừng đến kinh ngạc khi thiên nhiên đã hồi đáp lại niềm mong đợi này, chỉ cho tôi vị trí trồng trọt thích hợp trong vườn. Thiên nhiên cũng dạy tôi làm thế nào để đất thêm màu mỡ và nhiều thông tin hữu ích khác. Tôi chưa bao giờ được nếm vị rau tươi ngọt, ngon lành như thế trong đời cho đến mùa hè năm ấy khi lần đầu tiên tôi trồng trọt dưới sự

hướng dẫn của thiên nhiên.

Ban đầu tôi muốn giữ bí mật này cho riêng mình và chỉ nói với những ai tôi tin cậy vì lo sợ mọi người sẽ cho là tôi ngớ ngẩn, bất bình thường. Nhưng tôi sớm nhận ra đây không phải là vấn đề đáng bận tâm - sao tôi lại không chia sẻ những thông tin thú vị này cơ chứ? Tôi quyết định sẽ không ra sức giảng giải hay thuyết phục bất kỳ ai nghe theo mà chỉ đơn giản là sống với nó, khẳng định chắc chắn sự đúng đắn của nó và vận dụng nó. Nếu có người thích quan tâm tìm hiểu, tôi rất hạnh phúc và sẵn lòng bày tỏ những gì tôi đã tìm hiểu, nắm bắt được về linh hồn thiên nhiên vừa bình dị vừa vĩ đại quanh mình. Khi tuân theo những chỉ dẫn của thiên nhiên, tôi từ bỏ tất cả các loại hóa chất; tôi chỉ sử dụng những sản phẩm có nguồn gốc từ thiên nhiên cũng như ăn thực phẩm hữu cơ.

Vào năm 2000, khi tôi bắt đầu thành lập công ty sản xuất các loại sản phẩm trị liệu bằng tinh dầu thơm, tôi kết nối với thiên nhiên để được giúp đỡ trong việc xây dựng và phát triển các dòng sản phẩm của mình. Thường thì trước khi lựa chọn sẽ đưa loại sản phẩm nào ra thị trường, tôi tìm đến thiên nhiên và tĩnh tâm suy nghiệm, thu thập những thông tin về thành phần, cách sử dụng chúng. Dòng sản phẩm này nhanh chóng thành công, và đó thật sự là một niềm vui lớn khi đồng sáng tạo cùng Mẹ Thiên Nhiên. Cuối cùng tôi cũng phải quyết định gác chuyện kinh doanh sang một bên để tập trung cho trang web DailyOM - nơi tôi có thể trở thành người đồng hành cùng các bạn trên hành trình cuộc sống. Nhưng tôi vẫn tiếp tục tạo ra những sản phẩm trị liệu cho riêng mình và quay về với vòng tay che chở, bảo bọc của Mẹ Thiên Nhiên bất cứ khi nào tôi muốn.

NĂNG LƯỢNG, VẺ ĐẸP VÀ SỰ ẤM ÁP

Vầng mặt trời trong trái tim

Những ai đã từng nếm trải những ngày đông dài u ám thê lương, gồng mình chống lại cái lạnh giá buốt đến tê người đều hiểu rõ rằng năng lượng mặt trời là một nguồn sức mạnh thần diệu, truyền cho ta sức sống dạt dào, thư giãn cơ thể, thư thái tinh thần và sưởi ấm tâm hồn ta. Vào những tháng mùa thu ẩm ướt hay mùa đông lạnh lẽo, ta hầu như không thể nhìn thấy ánh nắng mặt trời. Thế nhưng thật ra mặt trời vẫn luôn tỏa sáng trong những ngày ảm đạm nhất. Không phải chỉ vì nơi ta đang đứng không nhìn thấy được quả cầu lửa rực đỏ mà ta không thể kết nối đến được với quyền năng và vẻ đẹp của tạo vật kỳ diệu này.

Một trong những cách giúp ta hấp thu và tận hưởng nguồn năng lượng từ mặt trời là chọn một góc ấm cúng trong nhà, ngồi xuống hoặc nằm duỗi mình thoải mái với tâm trạng thật thanh thản. Tiếp theo là hãy khép mắt lại rồi hít thở đều đặn cho đến khi cảm giác thư giãn, bình yên lan tỏa khắp toàn thân. Hãy tưởng tượng ta đang ở trong một ngày hè ấm áp, ánh mặt trời từ trên cao sưởi ấm ta. Đặc biệt hơn nữa, ta ngạc nhiên nhận thấy như có một mặt trời tí hon ngự trị trong vùng đám rối thái dương hay trong trái tim ta. Không cần quan tâm nhiều đến vị trí nó tồn tại mà đơn giản hãy tin cơ thể sẽ mách bảo cho ta biết nơi đó.

Hãy dành thời gian trải nghiệm cảm giác này, để cho năng lượng mặt trời lan tỏa khắp cơ thể bạn.

Nếu sống ở một nơi có ít ánh sáng vào mùa đông, bạn nên luyện tập như thế vào mỗi tối trước khi ngủ và mỗi sáng khi bắt đầu một ngày mới để cảm nhận, nắm bắt nguồn năng lượng mạnh mẽ này. Nếu không có điều kiện chiêm ngưỡng "vị thần ánh sáng" ở ngoài trời, hãy giữ mặt trời trong trái tim bạn và để nó sưởi ấm

tâm hồn bạn.

THẾ GIỚI HOANG DÃ

Bài học từ loài vật

Ngay từ buổi bình minh của lịch sử nhân loại, một số loài động vật đã trở nên gần gũi, thân thuộc đến mức trở thành bạn của con người trên hành trình khám phá thế giới, phát triển nhận thức và xây dựng nền văn minh rực rỡ. Ta học hỏi rất nhiều từ thế giới động vật vì chúng cho ta cơ hội đặc biệt để mở rộng tri thức và tầm nhìn. Không giống như loài người, động vật chỉ có thể biểu lộ trí khôn của chúng thông qua những hoạt động cụ thể, vì vậy ta phải quan sát chúng mới nhận thấy được những bài học ấy. Từ một con vật cưng nuôi trong gia đình đến "chú" két nhỏ dí dỏm, hiếu động hay "bác" ong nghệ cần mẫn cũng đều có thể mang đến cho ta những bài học ý nghĩa.

Nếu biết chăm chú quan sát mọi khía cạnh đời sống từ thế giới động vật quanh mình, bạn sẽ rút ra được nhiều điều bổ ích. Những con vật cưng trong nhà luôn quấn quýt bên ta với một tình thương mến vô điều kiện, bất chấp ngoại hình, tuổi tác, chủng tộc hay giới tính. Chúng không quan tâm đến sự khác biệt giữa người và vật mà chỉ đơn giản đón nhận, tận hưởng và trao tặng tình thương mến cho con người. Chúng giúp ta xóa bỏ sự cảnh giác, hoài nghi trong tâm hồn, loại bỏ sự phân biệt trong cư xử, khuyến khích ta tận hưởng cuộc sống tươi đẹp này.

Chúng ta cũng gặt hái được nhiều bài học từ động vật sống trong môi trường hoang dã nếu dành thời gian quan sát những tập tính của chúng, ví dụ như: động vật máu lạnh thể hiện khả năng thích nghi và nhạy cảm cao với môi trường; động vật có vú cho ta điển hình về việc nuôi dưỡng con cái và tính hài hước; sinh vật sống trong đại dương, sông suối, ao hồ cho thấy khả năng di chuyển thanh thoát trong nước… Ngoài ra, chúng ta còn có thể học được từ những loài côn trùng có cấu trúc xã hội cao mà trong đó mỗi cá thể đóng góp một vai trò rất quan trọng đối với tập thể.

Các loài vật còn dạy ta về ý nghĩa của sự sống, cái chết, khả năng thích nghi, đức hy sinh và tinh thần trách nhiệm. Nếu bạn yêu thích một loài động vật nào đó, hãy tự hỏi xem đặc điểm nào của chúng khiến bạn chú ý nhất và xứng đáng để bạn học hỏi. Hãy xem bạn có thể học được điều gì khi quan sát một chú chim nhỏ bên bậu cửa sổ nhà mình, hay loài ruồi nhặng vẫn hay vo ve quanh bàn ăn ngoài trời. Loài vật được tự do thể hiện mình trong thế giới của chúng. Khi tự đúc rút cho mình những học giá trị từ đời sống của các loài vật, chúng ta cũng sẽ thấu hiểu hơn bản chất tự nhiên của mình.

ĐỨA CON CỦA MẸ THIÊN NHIÊN VĨ ĐẠI

Cỏ cây và con người

Bé nhỏ và yếu ớt, muốn đâm chồi nảy lộc để vươn lên cứng cáp tốt tươi, cây con phải bám rễ thật chặt, đâm rễ thật sâu để hút lấy bầu dưỡng chất dồi dào trong lòng Đất Mẹ trong khi vươn lên bầu trời cao rộng đón lấy ánh nắng mặt trời ấm áp, tắm mình trong bầu không khí ẩm ướt và những cơn mưa mát lành. Tương tự như thế, ta có thể hình dung bản thân mình cũng giống với cỏ cây, có cội rễ cắm sâu vào đất giúp ta thêm vững vàng, mạnh mẽ; đồng thời ta hướng về phía Nguồn Sáng vĩ đại để tồn tại, trưởng thành. Cỏ cây và con người là vật dẫn cho sự hòa quyện kỳ diệu giữa những yếu tố vừa tương sinh vừa tương khắc - không khí, nước, mặt trời và đất.

Giống như cây cối có thể tìm ra nguồn mạch nuôi dưỡng cho sự sống giữa môi trường khắc nghiệt, ta vẫn can đảm, lạc quan tiến bước trong cuộc hành trình trưởng thành và hoàn thiện bản thân bằng những phương cách sáng tạo nhất bất chấp mọi khó khăn, thử thách. Để vươn lên đón lấy ánh nắng mặt trời, hấp thu nguồn dưỡng khí, cây đã đâm xuyên qua cả những vách đá cứng chắc. Con người cũng kiên cường như thế với khuynh hướng phát triển mà ta đã đặt ra cho mình và xây dựng những điều kiện thích hợp nhằm thúc đẩy tiến trình ấy. Chúng ta sáng tạo ra những giải pháp hiệu quả để vượt qua mọi trở ngại trên con đường hướng về phía nguồn sáng nuôi dưỡng tâm hồn mình, như cách cây cối đã vươn lên ánh sáng mặt trời.

Chiêm nghiệm về những điểm tương đồng giữa cây cối và con người giúp ta nhận thức sâu sắc một chân lý sống, rằng chúng ta cũng là một phần thuộc về Mẹ Thiên Nhiên vĩ đại. Những thế hệ sau của chúng ta, cây cối và và lớp con cháu của chúng sẽ dựa vào

nhau, nâng đỡ lẫn nhau cùng tồn tại trên mặt đất này, cùng chia sẻ nguồn dưỡng chất được ban tặng và hoàn thành sứ mệnh theo sự sắp đặt của thiên nhiên. Khi vui vẻ và thanh thản dạo chơi trong một khu rừng mát mẻ, yên tĩnh, ta có thể dành trọn tâm trí mình để nghĩ về sự hòa quyện, gắn kết của mọi sinh vật với hành tinh thân yêu này: Bám chặt vào đất mẹ, trong khi cùng nâng mình hướng về trời xanh.

VƯỢT QUA GIỚI HẠN CÁ NHÂN

Trở thành công dân toàn cầu gương mẫu

Trong thế giới ngày nay, thật khó phủ nhận một thực tế là mỗi người chúng ta đang phải trải qua thời điểm đầy thử thách. Đôi khi xem hay đọc tin tức từ các phương tiện truyền thông, ta có thể rơi vào trạng thái thất vọng, phiền muộn, nên quyết định không quan tâm đến chúng nhằm duy trì nguồn năng lượng để thực hiện các mục tiêu cũng như xây dựng các giá trị của riêng mình.

Không có gì là sai khi bạn tách mình khỏi tầm ảnh hưởng của những vấn đề vụn vặt nhằm phục hồi nguồn năng lượng của bản thân, nhưng khi đã lấy lại sức mạnh - cả thể chất lẫn tinh thần, hãy nhớ là thế giới đang cần bạn và ánh sáng từ trí tuệ, tâm hồn bạn. Ý thức của bạn càng cao, bạn càng có sức mạnh để thay đổi hành tinh này theo hướng tốt đẹp hơn.

Đây là lý do vì sao việc kết nối với dòng chảy cuộc sống đang cuồn cuộn tuôn chảy trong thế giới rộng lớn có ý nghĩa thật quan trọng, ngay cả khi việc ấy thật khó khăn, khiến ta cảm thấy đau đớn hay bất lực vì không đủ khả năng giúp đỡ. Khi bạn dành tâm huyết đấu tranh với cái xấu, cái ác tồn tại trên quả đất này, bạn đang mang đến một nguồn ánh sáng mạnh mẽ, rực rỡ để xua tan bóng tối. Chúng ta chỉ có thể biểu lộ ý nguyện, tấm lòng của mình bằng cách chứng kiến, ghi nhận và bày tỏ tình cảm yêu thương. Hơn nữa, chúng ta còn có thể thực hiện những hành động cụ thể, tích cực để chữa lành những nỗi đau trên thế giới. Để trở thành một công dân toàn cầu đúng nghĩa và có trách nhiệm, ta phải quan tâm đến vấn đề sử dụng năng lượng của mình - chẳng hạn cách chúng ta tiêu xài tiền bạc, thời gian cũng như suy nghĩ, lời nói, hành động - sao cho có ích đối với bản thân và xã hội.

Hãy hướng trái tim bạn đến với mục tiêu hàn gắn thế giới và suy xét xem bạn có thể bộc lộ tốt nhất khả năng của mình trong lĩnh

vực nào. Đừng ngần ngại hành động để biến niềm mong ước ấy thành hiện thực. Nếu chưa thật sự sẵn sàng, hãy cân nhắc lựa chọn cho mình một động lực dựa trên tầm nhìn về tương lai tươi đẹp mà bạn đang khao khát và đầu tư cho nó mọi phương tiện, điều kiện bạn có như thời gian, tiền bạc, lời nói, hành động.

Rèn luyện bản thân mỗi ngày thêm mạnh mẽ, tràn đầy nghị lực và niềm hứng khởi trong tâm hồn; nuôi dưỡng, vun đắp mối liên kết với nguồn năng lượng vĩ đại của Vũ trụ, bạn sẽ cảm nhận được nguồn năng lượng này nâng đỡ bạn, giúp bạn vượt qua những tổn thương, và như vậy chính bạn cũng đã góp phần hàn gắn nỗi đau trên thế giới.

CƠN SÓNG DIỆU KỲ

Suy nghiệm về đại dương

Muôn vàn suy nghĩ, cảm xúc trong ta không ngừng thay đổi giống như biển cả mênh mông đêm ngày vận động không ngừng. Nhìn ngắm từ xa, đại dương bao giờ cũng có vẻ êm đềm, nhưng ẩn dưới vẻ bình yên tưởng chừng như rất vững bền ấy là những cơn sóng ngầm cuộn trào dữ dội. Cũng như thế, lòng ta thường chất chứa những cảm xúc mãnh liệt mang nguồn năng lượng dồi dào khó ai có thể đoán định hết được. Ta học hỏi rất nhiều từ đại dương, nó như tấm gương phản chiếu thế giới nội tâm đầy bí ẩn trong ta. Tiếng hát của những con sóng vỗ rì rào có khả năng xoa dịu tinh thần, giúp ta giảm bớt mọi căng thẳng, ưu phiền; còn muối biển mặn mà gột rửa thân thể ta. Không phải ai cũng có điều kiện đến với biển để vui đùa trên những bãi biển thơ mộng. Tuy nhiên, biển vẫn tồn tại trong tâm thức ta qua những hình ảnh sinh động được truyền tải, miêu tả qua sách vở, phim ảnh. Dù đang ở bất cứ nơi nào, ta cũng có thể chiêm nghiệm về biển trong tâm trí, xem đó như cội nguồn chữa lành mọi tổn thương trong lòng ta.

Để làm như thế, trước tiên bạn nên thu thập các vật phẩm liên quan đến biển mà bạn dễ dàng tìm thấy như những chiếc vỏ ốc xinh xắn, một lọ thủy tinh đựng cát, những viên đá cuội được sóng biển mài nhẵn thành nhiều hình thù độc đáo hay những băng đĩa ghi âm lại tiếng sóng biển để hình dung của bạn thêm rõ ràng. Tuy nhiên, bạn cũng có thể mường tượng về biển mà không cần có những vật dụng kể trên.

Hãy ngồi lặng yên và hình dung ra hình ảnh đại dương hiển hiện thật rõ ràng trong tâm trí bạn rồi bắt đầu cuộc hành trình bằng tất cả các giác quan:

Tôi như đang chạm nhẹ vào những hạt cát bé nhỏ li ti, khẽ xôn xao theo từng bước chân… Màn sương mờ mát lạnh bao phủ mặt

biển… Tôi nghe thấy tiếng sóng biển vỗ đập vào bờ rồi lại cuốn ngược ra xa… Vị mặn của biển hòa lẫn trong không khí… Những tia nắng vờn trên ngọn sóng tạo nên sự biến đổi kỳ ảo của màu sắc từ đỏ… sang xanh da trời… xanh thẳm… rồi chuyển thành xanh lá… Ô kìa, một bầy cá voi, cá heo đáng yêu đang nô đùa ngoài khơi xa!... Thật thanh bình biết bao!... Chúng hiện diện nơi đó là để nâng đỡ tâm hồn tôi…, chia sẻ niềm hạnh phúc với tôi... Tôi tận hưởng vẻ tráng lệ và hùng vĩ của đại dương trong từng khoảnh khắc, trong mỗi nhịp thở như thể tôi đang say sưa uống lấy vẻ đẹp của thiên nhiên quanh mình…

Tôi đang ngồi trên bờ biển…, hoàn toàn đắm mình trong khung cảnh bao la khoáng đạt ấy… Phóng tầm mắt ra khơi xa…, lặng ngắm nghìn trùng con sóng xô vào bờ rồi lại rượt đuổi nhau ra xa… Khi những đợt sóng mới tràn vào, tôi tưởng tượng nó hàm chứa một nguồn năng lượng thần diệu có thể chữa lành mọi tổn thương, hàn gắn mọi nỗi đau trong lòng tôi… Đại dương đang gửi đến tôi tình yêu thương bao la…, mặt trời thì liên tụctiếp thêm năng lượng cho nỗ lực chữa lành nội tâm…, và Đất Mẹ giúp tôi hàn gắn vết thương lòng... Khi cảm thấy quá trình chữa lành đã hoàn tất, tôi gửi đến biển cả, mặt trời, bờ cát,… lòng biết ơn sâu sắc nhất… Như vậy, tôi hoàn toàn có thể tìm cho mình mọi câu trả lời, mọi lời chỉ dẫn cần thiết khi kết nối với thiên nhiên…

Duy trì thực hành chiêm nghiệm như thế này thường xuyên sẽ đưa bản thân thoát khỏi tư tưởng tiêu cực và ảnh hưởng bất lợi từ những nỗi đau bạn phải gánh chịu, đồng thời cân bằng lại trạng thái cảm xúc. Như con sóng biển quét sạch mọi thứ đá sỏi gồ ghề, rác bẩn vụn vặt để trả lại một bờ cát phẳng mịn nguyên sơ, con sóng suy nghĩ bình an, yêu thương cũng sẽ gột rửa nội tâm, cuốn phăng những đau đớn để bạn lại quay về là một con người vẹn nguyên, mạnh mẽ.

TỪ BIỆT TRONG YÊU THƯƠNG

Tưởng niệm người bạn đồng hành đặc biệt

Thế giới loài vật luôn chứa đựng những điều bất ngờ, lý thú. Những con vật cưng trong gia đình đều dành cho ta lòng trung thành, tình yêu thương và sự chấp nhận vô điều kiện. Chúng giúp ta vơi bớt nỗi quạnh quẽ trong lòng. Những tạo vật này quá đỗi thân thương, đến nỗi khi chúng bị bệnh hoặc chết đi, ta không khỏi đau lòng, buồn thương như chứng kiến người thân đang trong cơn bạo bệnh hoặc sắp lìa xa cõi đời này.

Các con vật không thể nói lên sự đau đớn của chúng nhưng không khó để ta nhận ra rằng chúng đang bị thương hay không còn muốn lưu lại với thế gian nữa. Liệu pháp xoa bóp có khả năng làm thư giãn, xoa dịu cho con vật đang chịu đau đớn. Trước tiên, hãy thoa ít dầu có hương thơm vào lòng bàn tay bạn, cọ xát hai bàn tay với nhau cho đến khi bản thân cảm nhận rằng mình đã tạo ra một nguồn năng lượng có thể chữa lành vết thương. Sau đó đặt bàn tay lên con vật, vuốt ve bộ lông của nó và truyền cho nó nguồn năng lượng ta vừa tạo được, chú ý tập trung vào vùng bị thương và hình dung nguồn sức mạnh đang tuôn tràn từ lòng bàn tay bạn sang con vật.

Phương pháp chữa lành này rất hữu ích và hầu như con vật nào cũng đều sẵn sàng đón nhận cách chữa trị nhẹ nhàng, dễ chịu đó. Nếu bệnh trạng của vật cưng đã ở vào giai đoạn cuối, khi ta vuốt ve, vỗ về nó hay thực hiện theo liệu pháp Reiki( ) cũng chính là lúc thích hợp để nói với người bạn nhỏ thân thiết từng đồng hành cùng ta, gần gũi với ta rằng ta thật sự sẽ cảm thấy rất cô đơn khi không còn "bạn" bên cạnh nữa, cũng như trấn an rằng nỗi đau "bạn" đang chịu đựng rồi sẽ sớm kết thúc.

Mặc dù xã hội dường như không khuyến khích việc quá tiếc thương hay tổ chức tang lễ cho loài vật, tuy nhiên với tình yêu chúng đã mang đến cho ta, một khi chúng mất đi, trong lòng ta

cảm thấy đau buồn như thế là một điều rất tự nhiên. Những món quà lưu dấu kỷ niệm về vật cưng như một bức ảnh hay một cái cây trồng ngắn ngày nào đó có thể giúp ta nguôi ngoai bớt phần nào.

PHƯƠNG THUỐC NHIỆM MÀU

Giọt sương mai huyền diệu

Vào mỗi sớm mai, thế giới như chợt bừng tỉnh giấc, chuyển mình mạnh mẽ để khoác lên một diện mạo mới tươi đẹp đầy sức sống với những làn sương mỏng choàng lên từng cánh hoa chiếc lá, phủ mờ cả cửa kính. Những hạt sương bé nhỏ long lanh chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn ngủi, như những kết tinh thấm đẫm vẻ huyền ảo của buổi bình minh. Nếu dậy quá muộn, ta sẽ đánh mất cơ hội được thưởng thức màn biểu diễn kỳ thú của những tia nắng ấp áp vui đùa cùng vô vàn hạt nước nhỏ li ti trong suốt tựa pha lê, phản chiếu vào nhau ánh lên sắc màu rực rỡ. Bước đi trên thảm cỏ còn vương đầy sương sớm, ta được cảm nhận cái mát lạnh của một thứ nước đặc biệt chỉ xuất hiện một lần trong ngày trong khoảng thời gian ngắn ngủi. Chúng như là món quà tặng của buổi đêm và sẽ nhanh chóng tan biến dưới sức nóng từ ánh sáng ban ngày. Trong thời khắc ấy, nếu ta hít thở thật sâu, thật chậm sẽ có tác dụng như ta đang uống vào cơ thể và tâm hồn mình loại thuốc quý được kết tụ tại thời khắc giao hòa giữa ngày và đêm.

Trong câu truyện thần thoại xa xưa, những giọt sương mai được cho là những giọt nước mắt từ thiên đường rơi xuống, hay theo một truyền thuyết khác thì chúng được đổ tràn ra từ chiếc lọ của Nữ thần Bình minh. Khi ta thấy mặt đất mờ giăng trong màn sương lung linh hư thực, trước mắt ta như hiện lên khung cảnh những nàng tiên đang đắm mình trong dòng nước mát hay vị Chúa tể của bầu trời rơi lệ trong nỗi nhớ mong tha thiết, khao khát được về gần bên Nữ thần mặt đất. Ngắm nhìn vẻ đẹp diễm lệ của đất trời hiện ra khi màn đêm đang dần khuất, ta thấy mình thật may mắn biết bao khi được hiện hữu ở nơi này.

Có lẽ thiên đường thật sự chính là Trái đất đang dưỡng nuôi ta và ta đến đây để làm chiếc cầu nối giữa thế giới thần tiên với cõi trần

thế. Những giọt sương mai là món quà từ Tạo hóa, là nguồn động lực giúp ta hướng đến mục tiêu đích thực của mình.

SỰ KHỞI NGUỒN HUYỀN DIỆU

Ý nghĩa của mùa đông

Một kiến thức cơ bản mà những người làm vườn đều nắm vững là nếu muốn những loại hoa đẹp rực rỡ như thủy tiên, diên vĩ, uất kim hương, lay ơn,... bừng nở vào mùa xuân hay thắm tươi trong mùa hạ, chúng không thể chống chịu suốt cả một quãng thời gian dài rét mướt. Vùi mình dưới lớp đất tối suốt những tháng ngày mùa đông rét cóng, hạt giống hoa trải qua giai đoạn xáo trộn, điều chỉnh và biến đổi mạnh mẽ từ bên trong mà mắt thường không thể nhìn thấy. Tương tự như thế, ta có thể liên tưởng đến hình ảnh bào thai đang hình thành và phát triển trong bụng người mẹ, tập trung mọi nguồn năng lượng chuẩn bị cho giây phút chào đời. Trong cuộc sống, nhiều thành tựu kỳ diệu nhất, vĩ đại nhất cũng đều khởi đầu từ môi trường nhiều thử thách khắc nghiệt.

Con người luôn yêu thích ánh sáng, mong chờ "nàng xuân" ghé đến với những dấu hiệu rõ ràng cho thấy các bước tiến trong quá trình phát triển. Với tư tưởng xem trọng những gì trực tiếp nhìn thấy được, đôi khi ta mất kiên nhẫn và không chú tâm đến "vùng tối" mà ở đó những hạt mầm hay một thai nhi vẫn được bao bọc, che chở và tạo mọi điều kiện tốt nhất để phát triển. Đó cũng là thời kỳ chứa đựng nhiều bí ẩn, những đổi thay bất ngờ khiến ta khó có thể kiểm soát được; có lẽ chính vì thế mà ta không đón nhận nó bằng thái độ cởi mở, say mê giống như cảm xúc đối với những giai đoạn tươi sáng, thuận lợi hơn trong đời. Tuy nhiên, vì chúng ta vẫn còn hiện hữu trên cõi đời này, chúng ta sẽ phải chấp nhận trải qua những bước phát triển trong bóng tối.

Chiêm nghiệm về hình ảnh hạt giống, củ hoa hay phôi thai có thể giúp ta liên hệ với bản chất tự nhiên trong chính mình - giống như vào những ngày đông, khi vạn vật có vẻ như đều chìm vào giấc ngủ say nồng nhưng thực sự đang dồn lực chăm chút cho

những yếu tố tạo nên sự phát triển. Để tâm trí mình nghĩ suy thật sâu sắc về giai đoạn này, ta sẽ cảm nhận được sự bình yên mà năng động, hoàn toàn tĩnh tại nhưng đầy sáng tạo và sự huyền diệu của những mầm sống mới đang thức dậy.

CỎ DẠI

Thông điệp từ Mẹ Thiên Nhiên

Theo cách hiểu đơn giản và phổ biến nhất, cỏ dại là bất cứ loài thực vật nào mọc lên và phát triển ở nơi mà người ta không muốn nó hiện diện. Chúng làm mất nhiều công sức của những người làm vườn, và ta luôn cố gắng loại bỏ sự hiện hữu của chúng trong sân nhà mình. Có thể người này cho rằng đây là cây dại nhưng trong mắt người kia đấy lại là một loài hoa hoang dã tươi thắm. Chắc hẳn nhiều người trong chúng ta đã từng nhổ bỏ đến cả gốc rễ một cây bồ công anh để thảm cỏ xanh trong vườn nhà mình trông luôn hoàn hảo, nhưng bồ công anh thật sự là một loài thảo dược quý có khả năng chữa lành vết thương, hơn nữa những chiếc lá giàu vitamin của nó sẽ tạo góp thêm vị tươi mát cho món salad.

Trong thế giới tự nhiên, không hề có loài thực vật nào là đáng bỏ đi vì bàn tay của Mẹ Thiên Nhiên đã sắp xếp và kết hợp mọi thành phần, mọi yếu tố để tất cả hòa quyện vào nhau, bổ sung và điều chỉnh lẫn nhau. Không có gì vô ích trong công cuộc kiến tạo sự sống vĩ đại ấy. Trong tự nhiên, sự cân bằng được duy trì rất lâu mà không cần bất kỳ sự giúp đỡ hay can thiệp nào từ con người. Mặc dù ở một thời điểm nào đó một loài thực vật vượt trội hơn chiếm lấy không gian và nguồn dinh dưỡng của những loài khác, nhưng cuối cùng khi đã phát triển đến mức cao nhất, chúng sẽ dần suy tàn để nhường cho loài cỏ cây khác sinh ra và lớn mạnh. Hình ảnh điển hình cho quy luật tự điều chỉnh, tự kiểm soát này là mảnh vườn đầu tiên của tổ tiên ta từ ngàn xưa. Họ đã chắt lọc nghệ thuật gieo trồng từ việc nghiên cứu, học hỏi, khám phá những khu rừng, những cánh đồng mênh mông trên một quả đất còn hoang sơ, chưa được canh tác. Hiểu theo cách nào đó, cỏ dại chính là dấu tích của thời kỳ hoang dã này, chúng cố gắng len lỏi vào những mảnh đất được chăm sóc cẩn thận, ngầm làm suy yếu quần thể thực vật ít có khả năng đề kháng ở nơi đây và vươn dậy mãnh liệt bất chấp sự ngăn trở của chúng ta.

Giờ đây, khi trông thấy một nhành cỏ dại, bạn hãy nhìn nó thật trọn vẹn đến cả cội rễ, tìm hiểu cặn kẽ về nó để biết được nguồn gốc, tên gọi, cách sinh trưởng và đặc tính có lợi của loài thực vật này. Thay vì chỉ xem chúng là những loài xâm thực không được mong đợi, ta nên lưu ý đến công dụng chữa bệnh của món trà thảo dược được pha chế từ lá của chúng hoặc món salad đầy màu sắc có sự góp phần của những bông hoa ấy. Nếu bạn quan sát và suy nghiệm sâu sắc, bạn sẽ nhận ra bức thông điệp từ thế giới hoang dã nhắc nhở bạn rằng ngay cả trong những khu vườn được chăm sóc cẩn thận nhất bởi bàn tay con người cũng không thể thiếu vắng sự hiện hữu của Mẹ Thiên Nhiên.

TÔN TRỌNG LỊCH SỬ

Nguồn sống từ đất

Khi ta nhận thức được rằng mỗi tạo vật tồn tại trong Vũ trụ này đều hàm chứa nguồn năng lượng và tinh thần của riêng nó, ta có cơ hội để hành động dựa trên sự hiểu biết quý giá đó. Thay vì chỉ xem những hòn đá cuội nằm lăn lóc kia hay chiếc lá vàng nâu đang rơi rụng là những vật vô tri và tẻ nhạt, ta hãy nhớ những vật này đều mang trong nó nguồn năng lượng của quá khứ cũng như từ môi trường xung quanh để đến với thời khắc hiện tại trước khi biến đổi thành một dạng khác nữa. Giống như thế, con người cũng không thực sự tồn tại vững chắc, ổn định vì các tế bào trong cơ thể đều liên tục vận động, tái tạo; và mọi thứ trong thế giới vật chất này đều như thế. Hành động hòa hợp cùng quy luật của Vũ trụ nghĩa là hiểu rằng ta giống như đất đai và các vì sao, tất cả đều liên hệ với nhau, tất cả đều trong trạng thái chuẩn bị cho một sự biến chuyển.

Trước khi đặt chân vào nơi tôn nghiêm, linh thiêng hay nơi đặc biệt nào đó, điều hiển nhiên là ta phải thể hiện sự tôn trọng tinh thần thiêng liêng đang ngự trị ở đó. Và ta cũng dành thái độ kính trọng ấy cho bất kỳ vùng đất nào. Dù chỉ đến để nghỉ ngơi, thư giãn hay thực hiện kế hoạch làm đẹp nó, xây dựng nó, thay đổi cấu trúc đã tồn tại lâu nay của nó, ta cần có những ý nghĩ và cảm xúc tôn kính các bậc tiền nhân.

Một vùng đất dù rất nhỏ cũng chứa đựng biết bao câu chuyện và vô vàn diễn biến lịch sử bị vùi chôn theo bước tiến của thời gian. Mỗi một vết bụi, một hạt cát hay một nắm đất đều hiện hữu trong nó cả một lịch sử hình thành nên hành tinh chúng ta. Suy xét thật sâu sắc trước khi thiết lập chủ quyền trên một vùng đất, ta phải chấp nhận một sự thật là mình không bao giờ có thể sở hữu, không bao giờ làm chủ nó một cách thật sự, thay vào đó hãy sáng tạo nên những gì mới mẻ, tốt đẹp và có ý nghĩa cho vùng đất ấy.

Khi ta cảm nhận được nguồn năng lượng cấu thành nên vùng đất quanh ta, ta đồng thời thiết lập được một sự kết nối vững chắc với những người đã đến trước. Và rồi sự thông thái của bậc tiền nhân sẽ chỉ lối cho ta.

THU VẠN VẬT VÀO TẦM MẮT

Trên đỉnh núi

Những ngọn núi luôn thu hút trí tưởng tượng bay bổng của ta, mời gọi ta vượt qua mọi khó khăn hiểm trở để chinh phục đỉnh cao chót vót, khám phá bao điều bí ẩn nơi đây hay dạo quanh vùng sơn cước và bày tỏ lòng ngưỡng mộ trước vẻ hùng tráng của núi non. Từ cách xa hàng trăm dặm ta đã có thể nhìn thấy núi và nếu may mắn được lên đến đỉnh, ta sẽ ngỡ ngàng trước hình ảnh cả vùng đất bao la trải dài bên dưới. Kỳ quan tuyệt vời này của thiên nhiên tượng trưng cho tầm nhìn trải rộng và khả năng vươn lên. Từ trên đỉnh cao, chúng ta có thể quan sát cuộc sống qua một viễn cảnh mới mẻ, vượt thoát hơn, rộng mở hơn - những làng mạc, thị trấn rộng lớn kia giờ trở nên hết sức nhỏ bé. Thu cả khung cảnh đất trời bao la ấy vào tầm mắt, lấy lại sự điềm tĩnh và cân bằng trạng thái tinh thần, ta nhận ra thế giới này rộng lớn hơn nhiều so với những gì ta nghĩ về nó.

Đồi núi thường được xem là chốn thiêng liêng, và nguồn năng lượng trên đỉnh núi không thể so sánh với bất kỳ dạng năng lượng nào khác. Đó là điều không thể nghi ngờ hay phủ nhận. Khi đã lên đến điểm cao nhất của ngọn núi, ta cảm thấy như mình vừa bước vào một không gian khác. Rất nhiều người cố gắng lên đến đó để hòa mình vào sự khoáng đạt của thiên nhiên, khám phá thế giới và chính mình, kết nối bản thân với nguồn tri thức vô tận của Vũ trụ, rồi khi quay về họ trở nên mạnh mẽ hơn, sáng suốt hơn. Bất cứ khi nào ta có cảm giác tinh thần bị tù túng thì một cuộc hành trình đến với vùng núi cũng là giải pháp trị liệu hiệu quả.

Quang cảnh núi đồi luôn được mọi người ngợi ca vì ngay cả khi được nhìn từ một khoảng cách rất xa, những đỉnh đồi, chóp núi đều nhắc ta nhớ rằng con người nhỏ bé biết bao. Nó giúp ta buông xả những điều "nhỏ nhoi" bên dưới và tìm về cảm giác bình yên, thư thái nơi tâm hồn. Hơn nữa, núi đồi còn là minh chứng cho

khả năng con người có thể kết nối với nguồn năng lượng lớn lao hơn. Bắt nguồn từ mặt đất, vươn cao lên đến tận trời xanh, đôi khi lại bị khuất chìm trong những đám mây mờ giăng phủ. Cho dù ta có được quang cảnh núi đồi ở ngay ngoài cửa sổ nhà mình hay chỉ trong bức tranh ta nhìn ngắm mỗi ngày, ta vẫn có thể dựa vào những "cột chống trời" này để được truyền cảm hứng, được khai mở tầm nhìn, và được lời nhắc nhở về sự nhỏ bé của mình trong thế giới mênh mông.

ĐỒNG SÁNG TẠO CÙNG THIÊN NHIÊN

Người làm vườn thông thái

Những khu vườn luôn mang đến cho ta cơ hội tuyệt vời để tìm về với bản chất thật trong con người mình và nhớ đến vị trí của mình trong thế giới tự nhiên. Thay vì chỉ bước vào vườn để hấp thụ thêm nguồn năng lượng, ta có thể xem công việc làm vườn từ khâu gieo hạt đến khâu thu hoạch là một cách tăng cường mối quan hệ mật thiết với nguồn sáng tạo của Vũ trụ. Nếu ta sẵn sàng thay đổi ý định của mình từ chế ngự, chi phối sang hành động đồng sáng tạo cùng thiên nhiên, ta sẽ khám phá ra sự bình yên sâu sắc trong tâm hồn và đánh thức cảm nhận về những điều diệu kỳ.

Sáng tạo cùng thiên nhiên là việc làm dựa trên nền tảng tôn trọng lẫn nhau. Khi bạn canh tác khu vườn của mình với tinh thần đồng hành cùng thiên nhiên, bạn phải thể hiện sự tôn trọng đất đai, nguồn nước, các loài động vật bằng cách sử dụng hạt giống thuần không bị biến đổi gien, đất trồng và phân bón hữu cơ. Bạn cũng có thể trò chuyện với cỏ cây, côn trùng hay những yếu tố khác có liên quan và tạo ra một không gian tĩnh lặng để lắng nghe bất kỳ thông điệp nào mà thiên nhiên muốn truyền tải đến bạn. Vào mùa thu hoạch những luống rau cải xanh mướt, tươi ngon hay hái những bông hoa rực rỡ trên cành, trước tiên bạn cũng cần phải xin phép thiên nhiên. Nếu bạn xin phép thiên nhiên với một trái tim chân thành, bạn sẽ luôn nhận được câu trả lời như mong đợi.

Hãy tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn từ bỏ những khuôn thức thuộc về thế giới con người để nương theo sự dẫn dắt của môi trường tự nhiên. Ví dụ như bạn quyết định không quan tâm đến quyển lịch nữa và tiến hành gieo trồng theo chu kỳ của mặt trăng; hoặc bạn có thể quên đi chiếc đồng hồ và tưới cây dựa theo

bóng nắng. Bằng cách tích lũy những kinh nghiệm chăm sóc vườn tược cùng với nhận thức về khả năng vô tận của thiên nhiên, bạn sẽ có cơ hội chứng kiến sự kỳ diệu của Vũ trụ, đồng thời tạo ra mối giao hòa giữa con người và thiên nhiên.

Khi ta cùng sáng tạo với Mẹ Thiên Nhiên, mối liên hệ giữa ta và môi trường bắt đầu chuyển biến theo hướng tích cực hơn, hòa hợp hơn. Ta cảm thấy không cần phải kiểm soát môi trường xung quanh nữa mà thay vào đó là tận hưởng sự hoàn hảo của Vũ trụ.

PHẦN 7

ĐÓN NHẬN SỰ TRỢ LỰC CỦA VŨ TRỤ

Có lẽ một trong những bài học mà tôi cảm thấy thật khó khăn khi trải nghiệm chính là học cách yêu cầu được giúp đỡ - học cách làm một người nhận chứ không phải là người trao. Vũ trụ tồn tại với nhiệm vụ trợ giúp chúng ta nên đừng cảm thấy thất bại hay ưu phiền gì cả. Trước hết, chúng ta nhất thiết phải biết kêu gọi sự hỗ trợ này. Tuy nhiên đôi khi sự giúp đỡ lại diễn ra không đúng như mong đợi và khiến ta thất vọng.

Khi điều đó xảy ra với tôi, cuối cùng tôi cũng nhận thức được rằng Vũ trụ luôn thực hiện những quyết định đúng đắn, thấu suốt niềm khát khao lớn nhất trong tôi, hỗ trợ tôi bằng phương cách tốt nhất có thể để giúp tôi vượt qua mọi gian khó trên đường đời. Đó là chân lý tôi đã lĩnh hội được sau khi trải qua rất nhiều lần tự hỏi tại sao Vũ trụ lại hồi đáp và giúp đỡ tôi theo cách như vậy.

Một điều mà ta cần phải ghi nhớ đó là khi kết nối và hoạt động cùng Vũ trụ - cũng giống như trong bất kỳ mối quan hệ nào - "cả hai" đều cần có thời gian, sự rèn luyện để học cách đồng hành bên nhau. Dần dần bạn sẽ thấu hiểu, hòa hợp và hoàn toàn tin tưởng những gì xảy đến với cuộc đời bạn đều vì những mục đích tốt đẹp nhất dành cho bạn.

Để bắt đầu thiết lập mối liên kết cùng Vũ trụ, việc trước tiên bạn nên làm là thực hành định tâm và viết nhật ký mỗi ngày. Tôi thường ngồi trước bệ thờ (có thể bạn không cần bệ thờ) hay tìm đến một không gian rộng rãi, thoáng đãng để trút bỏ hết những lo âu, phiền muộn trong lòng bằng cách nói ra tất cả những điều đó để đầu óc được thanh thản. Sau đó tôi hít thở thật sâu, thư giãn và chỉ lắng nghe - tôi như chìm vào một trạng thái tĩnh tại tuyệt đối. Khi tâm trạng điềm tĩnh, bình yên trở lại, tôi đến bên quyển nhật ký và ghi ra bất kỳ ý nghĩ nào chợt xuất hiện hay tri thức mới mẻ,

sáng suốt nào tôi vừa khám phá được.

Chúng ta có thể thực hiện việc này vào bất cứ thời điểm nào trong ngày và đây quả là một phương cách tuyệt vời để tạo lập mối quan hệ với Vũ trụ.

*****

Lý do phổ biến nhất mọi người thường đưa ra khi được hỏi vì sao họ không thực hành thiền định chính là "Tôi quá bận rộn!". Tôi không xem đây là lý do chính đáng bởi lẽ ta sẽ có thời gian nếu dậy sớm hơn chừng mười phút, bớt xem ti vi lại hay giảm thời gian dành cho việc sử dụng máy tính cũng như các hình thức giải trí yêu thích khác. Có thể nói, bản thân tôi cũng rất bận rộn, phải hoàn thành quá nhiều công việc với một quỹ thời gian hạn hẹp, nhưng tôi vẫn thường xuyên luyện tập đều đặn.

Trong một thế giới luôn tất bật, hối hả và đầy áp lực như thời đại ngày nay, đây chính là lúc thiền định thật sự cần thiết cho mỗi chúng ta. Tôi cảm nhận nó giống như một quá trình nuôi dưỡng tâm hồn. Hãy tưởng tượng vào mỗi buổi sáng bạn rời khỏi nhà khi đã mang theo đầy đủ những thứ mình cần - tâm trạng thoải mái, cảm giác tươi vui, trí óc minh mẫn và cả con người bạn ngập tràn một nguồn năng lượng dồi dào, căng tràn sức sống.

Thiền định giúp bạn bắt nhịp và hòa nhập vào một ngày sôi động đang đón chờ phía trước, truyền thêm cho bạn nguồn năng lượng mạnh mẽ của Vũ trụ. Tiếp theo, hãy nghĩ đến hình ảnh bạn bước ra ngoài giống như cách bạn vẫn thường làm - căng thẳng, mệt mỏi, thụ động. Vậy bạn thích bắt đầu một ngày mới theo cách nào hơn?

Khi tôi đột nhiên cảm thấy mình không muốn tiếp tục thiền hoặc viết nhật ký nữa, tôi biết mình đang cố gắng che giấu, lẩn tránh một điều gì đó hay không dám đối mặt với vấn đề đang xảy ra. Tôi cứ mặc nhiên để tình trạng này tiếp diễn cho đến khi một sự nhận thức sáng suốt thôi thúc mãnh liệt và thức tỉnh tôi. Khi đó, tôi quay trở lại đối mặt với vấn đề của mình, để nguồn năng lượng và sự thông tuệ của Vũ trụ tràn vào nâng đỡ, chỉ lối cho tôi.

******

Khi bạn nối kết và đồng hành cùng Vũ trụ thường xuyên, lâu dài và sâu sắc hơn, bạn sẽ nhận ra trực giác, linh cảm của mình trở nên nhạy bén, chính xác. Bạn có được những suy nghĩ, trực cảm mạnh mẽ về con người, sự kiện, hoàn cảnh, và đôi khi bạn có thể

thoáng nhìn thấy được tương lai. Học cách tin vào trực giác - cũng giống như với mọi khả năng đặc biệt khác - đều cần chúng ta nỗ lực luyện tập rất nhiều. Lần đầu tiên tôi vận dụng đến năng lực kỳ diệu mà Tạo hóa đã ban tặng này, nhiều dự cảm rất rõ ràng, mãnh liệt lóe lên trong tôi, nhưng tôi không để ý lắm, tôi chỉ đơn giản nghĩ là mình hơi khác người một chút. Chúng không phải là những cảnh báo quá quan trọng, như giúp ta tránh được vụ tai nạn giao thông chẳng hạn, đôi khi chỉ là một linh cảm nhỏ mách bảo ta hãy điều chỉnh lại chiếc kính chiếu hậu để hạn chế khả năng xảy ra nguy hiểm nên ta không để tâm đến.

Dù bạn quyết định có thực hiện theo sự hướng dẫn của trực giác hay không thì việc dành cho nó một sự quan tâm đúng mức vẫn có ý nghĩa rất quan trọng. Bạn sẽ nhanh chóng phân biệt được giữa ý nghĩ sinh ra từ cái đầu hay lo xa với linh tính do trực giác thôi thúc, và khi làm được như thế, khả năng ấy sẽ trở thành tài sản quý báu trong cuộc đời bạn. Thật vậy, khi tuyển dụng nhân viên, tôi luôn có những linh cảm về họ, đôi lúc tuy đã phát hiện các dấu hiệu cảnh báo, nhưng tôi cố tình lờ đi và tiếp tục hợp đồng vì quý mến người ấy. Rồi tôi không phải mất quá một ngày để nhận ra là nên lưu ý đến những lời nhắc nhở của trực giác về nhân viên đó. Tương tự như vậy, trong lúc lái xe, tôi luôn biết trước lúc nào sẽ có một chiếc xe khác chạy cắt ngang xe của mình ngay cả khi nó còn chưa xuất hiện. Thỉnh thoảng tôi cho rằng những suy nghĩ dựa vào trực giác là ngớ ngẩn nhưng tôi vẫn chú tâm lắng nghe chúng.

Khi bạn lắng nghe những lời hướng dẫn, khuyên bảo của trực giác, nó sẽ mở ra cho bạn một thế giới mới lạ, hấp dẫn và trở thành một người đồng hành trung thành luôn ở bên bạn, chở che cho bạn. Ngược lại, khi không có được sự quan tâm của bạn, trực giác sẽ mai một dần rồi ngủ yên cho đến khi bạn sẵn sàng đánh thức và đón nhận lại năng lực phi thường này.

TIN TƯỞNG VÀO CẢM NHẬN CỦA BẢN THÂN

Lắng nghe trực giác

"Làm thế nào để tôi có được sự lựa chọn đúng đắn khi mà trực giác khuyên tôi nên làm ngược lại với sự chỉ dẫn của lý trí đây?". Đã bao giờ bạn hoang mang, không hài lòng với những quyết định của chính mình đến nỗi phải thốt lên như vậy hay chưa?

Con người chúng ta có khả năng hồi tưởng về quá khứ cũng như hình dung ra được viễn cảnh tương lai một cách rõ ràng, thế nên ta có khuynh hướng soi xét kỹ càng ngay cả với những quyết định rất nhỏ và phân tích quá sâu về con người, sự việc. Nhưng nếu có một lúc nào đó ta tạm bỏ qua cơ chế suy luận dựa vào lý trí như thế, ta có thể khám phá được nguồn tri thức sáng suốt ẩn sâu trong ta.

Chú ý lắng nghe trực giác, bạn sẽ tiếp cận được phần thông tuệ trong tâm hồn mình. Và khi tin vào những tiếng nói từ nội tâm này, bạn hoàn toàn có khả năng nhận định tính đúng sai trong những quyết định bạn đưa ra.

Theo quan niệm thông thường, trực giác hoặc những phản ứng tự nhiên trong bản thân dường như ít đáng tin cậy hơn so với những quyết định dựa trên tư duy logic và những suy luận có căn cứ từ các sự kiện, tình tiết thực tế cụ thể. Do đó, chúng ta thường đánh giá trực giác là phương cách kém sáng suốt nhất để đưa ra những quyết định chính xác. Rất tự nhiên, trực giác luôn tồn tại trong mỗi người ngay cả khi bạn chưa hề vận dụng đến khả năng này. Có những lúc bạn cảm nhận rằng trực giác dường như đã mách bảo đúng nhưng bạn vẫn xem nhẹ nó bởi e sợ những điều không hay mà người khác nhận xét về mình, nghĩ rằng mình thật ngớ ngẩn, bất thường.

Để làm cho tiếng nói trực giác của bạn trở nên có "trọng lượng",

trước hết hãy chú tâm đến những ý niệm, những cảm giác đột ngột xuất hiện cho dù chúng chỉ đến thoáng qua. Hãy nắm bắt trực giác và vượt qua nỗi sợ hãi. Sự sợ hãi có thể khiến ta quyết định sai lầm. Hãy tin vào tiếng nói sáng suốt từ nội tâm mình. Bạn cũng nên ghi lại vào nhật ký nhằm xác định xem trực giác của bạn đúng hay sai, không cần đối chiếu với quyết định của bạn trong mỗi hoàn cảnh. Nếu linh cảm trong bạn đã trở nên nhạy bén hơn, hãy tiếp tục rèn luyện và sử dụng nó để giúp ích cho cuộc sống của mình mà không cần sợ hãi hay lo lắng gì cả. Đừng để sự nghi ngờ khiến bạn từ bỏ năng lực kỳ diệu này.

Khi không có phương án dự phòng nào thì việc tin tưởng vào trực giác cũng là một cách giúp bạn ứng phó hiệu quả với hoàn cảnh thực tiễn. Biết sử dụng trực giác như một công cụ hữu ích cho mình, bạn có thể nhìn nhận và giải quyết mọi tình huống khó khăn một cách khôn ngoan và độc đáo.

KHƠI DẬY NGUỒN NĂNG LƯỢNG SỐNG

Sống trọn vẹn cùng hiện tại

Khi ta sống toàn tâm toàn ý với phút giây hiện tại, ta cống hiến hết mình cho những gì bản thân đang thực hiện. Sự chú tâm, tính vẹn toàn và nguồn năng lượng tuôn tràn trong cơ thể ta, tâm hồn ta cùng hòa quyện, cùng hội tụ tại một thời khắc để mang đến cho ta tất cả sức mạnh nhằm hoàn thành sứ mệnh của mình. Đây là một trải nghiệm mạnh mẽ, và trong trạng thái đó, ta như được truyền cảm hứng, tiếp thêm sinh lực để sống thật trọn vẹn, thật say mê. Sức sống mãnh liệt ấy dễ dàng nảy sinh trong lúc ta dành hết tâm huyết vào công việc hay được thỏa sức sáng tạo với những gì mình yêu thích, nhưng thật ra nó luôn hiện hữu cùng ta và ta phải học cách khơi dậy, tập hợp nó mỗi khi cần thiết, bất kể ta đang làm gì. Ngay cả những công việc, trách nhiệm ta không mong muốn, không hứng thú cũng trở nên dễ dàng và thú vị hơn dưới ánh sáng của nguồn năng lượng này. Càng sống cho hiện tại, cuộc đời ta càng trở nên có giá trị và ý nghĩa.

Giờ đây, khi bạn thấy lòng tràn đầy hứng thú trong lúc thực hiện công việc nào đó, chẳng hạn như hoạt động sáng tạo nghệ thuật, giải một câu đố thú vị hay trò chuyện cùng người bạn thân, bạn có thể dành ra chút thời gian để nắm bắt, phân tích cảm nhận của mình. Không cần bận tâm nghĩ đến việc gì sẽ làm tiếp theo, hãy chắc chắn rằng lúc đó cơ thể bạn thoải mái, linh hoạt và tinh thần thì nhẹ nhàng, phấn chấn. Nếu bạn tận hưởng niềm hạnh phúc khi sống trọn vẹn cùng hiện tại, nhiều khả năng bạn sẽ có nhu cầu cảm nhận lại những khoảnh khắc sống đầy ý nghĩa ấy.

Càng sống trọn vẹn cùng hiện tại, bạn càng trân trọng những đặc ân được ban tặng trong cuộc sống và trân quý mọi người xung quanh. Khi ta dành trọn vẹn bản thân cho hiện tại, ta sẽ trao đi và

được nhận lại nguồn năng lượng sống ngang bằng như nhau.

Hôm nay, bạn hãy thể hiện phương cách sống hết mình cùng hiện tại trong những hoạt động bình dị thường ngày và nhận ra cuộc sống mới đang mở ra trước mắt bạn.

BIẾN NỘ KHÍ THÀNH NĂNG LƯỢNG TÍCH CỰC

Truyền cơn giận dữ vào lòng đất

Hẳn là ai trong chúng ta cũng đều từng có cảm giác nóng giận - dù ít hay nhiều. Nén giận vào lòng hoặc xả giận ra ngoài để rồi mọi người xung quanh phải hứng chịu là những giải pháp hoàn toàn không tốt. Vậy thì ta có thể xử lý cảm xúc tiêu cực này như thế nào? Một trong những phương cách hiệu quả nhất để tống khứ cảm xúc giận dữ ra khỏi tâm hồn mình chính là truyền chúng vào Đất Mẹ. Hãy tưởng tượng khi ta chạm vào mặt đất, dường như có một luồng điện thoát ra khỏi bản thân hòa vào lòng đất, chạy thẳng xuống tâm Trái đất rồi trở thành nhân tố đóng góp vào tiến trình phát triển không ngừng của hành tinh chúng ta, tiến trình chuyển hóa từ tiêu cực sang tích cực, từ tối tăm, u mê thành minh triết. Khi ta chọn cách chôn vùi cơn giận dữ của mình xuống lòng đất cũng đồng nghĩa với việc mối liên kết giữa mình với thế giới và Vũ trụ vĩ đại ngày một được thắt chặt thêm, tin tưởng rằng năng lượng cảm xúc tiêu cực sẽ được chuyển hóa. Đất Mẹ rất sẵn lòng biến cơn giận dữ thành ánh sáng minh triết, vì thế ta không cần phải cảm thấy có tội khi trút cơn giận vào đó.

Ta có thể thực hiện việc truyền vào đất nguồn năng lượng tiêu cực này khi đang ở bất cứ nơi đâu dù là trên những tầng nhà cao chọc trời hay đi thuyền giữa biển khơi. Ta biết rằng mặt đất luôn ở dưới chân ta, hỗ trợ và nâng đỡ ta thật tận tâm. Nếu có cơ hội tiếp xúc trực tiếp với không gian rộng lớn bên ngoài, chạm đôi chân trần vào nền đất, ta sẽ có điều kiện kết nối với nguồn năng lượng của thiên nhiên đang cuồn cuộn chảy. Lúc đó, thật dễ dàng nhận lấy dòng năng lượng tích cực chữa lành mọi tổn thương tràn vào cơ thể khi ta vừa trút bỏ hoàn toàn cơn giận dữ vào lòng đất.

Để làm được điều đó, trước tiên hãy ngồi xuống và hít thở thật

sâu. Ta kêu gọi Đất Mẹ hãy nhận lấy cơn giận của mình rồi tưởng tượng nó di chuyển theo cột sống thoát ra ngoài và ngấm sâu xuống đất. Khi đã cảm thấy nguôi ngoai, nhẹ nhàng trở lại, ta nên bày tỏ thái độ trân trọng và biết ơn đối với Đất Mẹ vì sự giúp đỡ này.

Khi triệt tiêu cơn giận dữ bằng cách này, ta phải nhận thức được rằng - cũng giống như bất kỳ điều gì khác - nguồn năng lượng có thể được sử dụng theo hướng tích cực hoặc tiêu cực. Trong suốt quá trình định tâm suy niệm, Đất Mẹ bao dung và thông tuệ trao cho ta những chỉ dẫn để biến đổi và sử dụng nguồn năng lượng ấy sao cho có ích nhất. Đất Mẹ giúp ta tinh lọc nguồn năng lượng tiêu cực và hướng nó vào những mục tiêu đúng đắn. Khi trái tim ta trào dâng lòng cảm kích dành cho Người, ta biết mình không lợi dụng Đất Mẹ vì mục tiêu ích kỷ của bản thân. Thay vào đó, ta kết nối với nguồn năng lượng từ mảnh đất thân yêu; và khi làm như thế, ta đã nuôi dưỡng đất cũng như đất đã nâng đỡ ta.

CHỐI BỎ TIỀM NĂNG THỰC SỰ CỦA CHÍNH MÌNH

Cảm giác e sợ phải thay đổi bản thân

Đôi lúc ta rất muốn thực hành thiền định nhưng lại bị ngăn trở và lung lạc bởi rất nhiều lý do, những lời biện minh cứ xuất hiện trong tâm trí. Nào là quá bận rộn, nào là không có thời gian, hoặc là thiếu một không gian thích hợp! Có vô số nguyên nhân được viện dẫn ra để trì hoãn việc tập thiền. Thế nhưng từ những lý do có vẻ là lớn lao, quan trọng ấy, ta nhận ra ảo tưởng của một cuộc sống quá hối hả và bận rộn, để rồi hiểu rõ ý nghĩa khi kết nối với không gian đầy bí ẩn bên trong bản thân - nơi giao hòa cùng quyền năng vô hạn của Vũ trụ. Trong không gian nội tâm, ta có thể trải nghiệm sự tĩnh tại luôn hiện hữu trong từng khoảnh khắc, trong mỗi hơi thở.

Hãy tự vấn bản thân tại sao ta lại trì hoãn thực hiện những việc hữu ích, giúp ta có được sự bình yên trong tâm hồn và trạng thái khỏe mạnh, tràn đầy sinh lực cho cơ thể. Tác nhân gây ra tư tưởng tiêu cực đó là do bạn e ngại rằng khi mình làm chậm đi nhịp sống quay cuồng, vội vã vốn có, bạn sẽ bị bỏ lại đằng sau trong khi dòng chảy cuộc đời cứ mải miết, cuồn cuộn xô về phía trước; hơn nữa, bạn lo lắng phải đối mặt với bản chất thật sự không thể phủ nhận trong chính con người mình và hậu quả, vướng mắc phát sinh từ những quyết định trước đây. Ngoài ra, bạn còn sợ hãi cảm giác buộc phải thay đổi bản thân một cách đột ngột để có thể hòa hợp cùng Vũ trụ, cũng như nắm bắt nguồn năng lượng ẩn chứa trong bạn.

Đôi khi, nỗi thất vọng về một thế giới đã biết quá rõ dường như lại ít đáng sợ, ít hồi hộp hơn cảm giác phải đối mặt với những tiềm năng chưa từng khám phá. Tuy nhiên, thực tế là khi đồng sáng tạo cùng Vũ trụ thông qua việc xây dựng cuộc sống cá nhân hoàn

toàn dựa trên bản chất thật của mình, mọi thứ trong ta trở nên cân bằng, những mâu thuẫn nội tại được hóa giải, ta hướng đến hành trình sống hạnh phúc với lý tưởng cao quý.

Hãy tìm đến một không gian tĩnh lặng và lắng lòng chiêm nghiệm thật sâu sắc, ta sẽ có cơ hội quay về thế giới nội tâm để truyền ánh sáng thông tuệ từ trạng thái bình yên, thanh thản vào mục tiêu ta đang cống hiến. Bất cứ khi nào hội tụ mọi dòng năng lượng của bản thân, ta như được nhắc rằng việc kết nối với trọn vẹn nguồn lực trong chính mình là cần thiết và hữu ích biết bao. Rồi bạn sẽ muốn dành ra nhiều thời gian hơn nữa để an trú trong không gian an bình nội tâm vì khi đó bạn cảm thấy như được truyền thêm sức mạnh, nghị lực và niềm cảm hứng với nhận thức bản thân được cấu thành từ năng lượng và ánh sáng. Từ đó, bạn có thể sử dụng nguồn lực này để tạo dựng cho mình cuộc sống phù hợp với tiềm năng vĩ đại của tâm hồn.

HÀNH TRÌNH ĐẾN VỚI ÁNH SÁNG AN LÀNH

Trách nhiệm đối với những mặt tiêu cực của bản thân

Một thế giới thật sự yên bình là chốn tựa nương mà mỗi sinh vật đang sống trong Vũ trụ này đều mơ ước. Tuy nhiên, để làm được điều đó là một thách thức đối với tất cả chúng ta. Để có được một thế giới an bình, trước hết mỗi người phải tìm kiếm nó trong bản thân mình. Nếu không yêu thương chính mình, ta không thể trao cho con người và cuộc sống quanh ta cảm nhận ngọt ngào, bình yên.

Khi nội tâm ta mang đầy mâu thuẫn, ta dễ dàng bộc lộ nguồn năng lượng tiêu cực ra bên ngoài. Thế giới sẽ chẳng còn khoảng không gian ấm áp, thanh bình nào khi trái tim ta luôn bị thiêu đốt bởi ngọn lửa muộn phiền của cuộc đấu tranh âm thầm nhưng mãnh liệt không ngừng diễn ra trong thẳm sâu tâm hồn mình. Ta phải nhận ra các mặt đối lập trong lòng ta vì đó là nơi duy nhất ta có thể thay đổi.

Khi đặt những bước chân đầu tiên trên hành trình tìm về sự tĩnh tại ngay trong bản thân, ta sẽ thấu hiểu tại sao quá trình này lại chứa đựng nhiều thử thách, khó khăn đến vậy. Vì thế, hãy cảm thông với những người luôn bị giằng xé bởi trạng thái xung đột với cả chính mình lẫn thế giới bên ngoài. Ta trải nghiệm được cảm xúc bình yên khi hướng tới lý tưởng của cuộc đời mình, tuy nhiên, là con người đầy mâu thuẫn và phức tạp, ta có khuynh hướng bị cuốn theo nhiều mục tiêu khác nữa - đó có thể là mong muốn tự bảo vệ; khát vọng khẳng định quyền sở hữu; ý nguyện chở che những người mình yêu thương; bảo vệ lập trường cá nhân hay sự phản kháng khi bị đe dọa. Đây là nhận thức rất quan trọng vì ta không thể có được tâm thế bình yên thật sự cho đến khi nắm bắt một cách chân xác những yếu tố gây ảnh hưởng bất lợi và ngăn

trở ta trên con đường tìm đến nguồn ánh sáng an bình vĩnh cửu ấy. Sự bình yên đúng nghĩa chính là sự hài hòa giữa những mặt đối lập.

Để đạt được cảm giác bình yên trong tâm hồn không có nghĩa ta phải phủ nhận sự tồn tại hay loại bỏ bất kỳ khía cạnh nào của chính con người mình. Ngược lại, điều cần làm là nên chấp nhận bản thân, cùng với cả sự phức tạp và mâu thuẫn nội tại, trong tâm trạng thật thoải mái, thanh thản. Có lẽ đây là một thử thách rất khó vượt qua đối với nhiều người vì dường như ai cũng muốn chối bỏ những mặt tiêu cực của mình. Thế nhưng, điều đáng ngạc nhiên là niềm bình an đích thực lại bắt đầu bằng việc ta sẵn sàng thừa nhận cũng như chịu trách nhiệm về những mặt tiêu cực ấy, để rồi chuyển hóa chúng trong ánh sáng của lòng yêu thương.

PHƯƠNG TIỆN GIÚP KHAI SÁNG TÂM HỒN

Thiền định ở bất cứ đâu

Để theo đuổi mục tiêu khai sáng trí tuệ và tâm hồn cho mình, rất nhiều người đã lặn lội tìm đến những nơi xa xăm trên khắp địa cầu. Đây là con đường thích hợp đối với một số người nhưng không phải là phương cách duy nhất giúp ta đạt được lý tưởng ấy. Ta có thể hấp thụ nguồn tri thức khai sáng bản thân dù đang ở bất kỳ nơi nào trên Trái đất nếu ta luôn mở lòng đón nhận những hiểu biết mới mẻ, sâu sắc hơn. Hành trang ta cần chuẩn bị cho mình là một quyết tâm mạnh mẽ và thái độ sẵn sàng thực hiện những yêu cầu cần thiết để vững bước tiến về phía trước trên con đường mình đã chọn.

Trong thời đại ngày nay, khi mọi lĩnh vực từ khoa học, công nghệ cho đến truyền thông đều phát triển như vũ bão, ta được trao cho nhiều công cụ hữu ích giúp thực hiện quá trình khai mở trí tuệ, rèn luyện tinh thần dễ dàng và hiệu quả hơn bất kỳ giai đoạn nào trong lịch sử nhân loại. Ta có thể tiếp cận với rất nhiều nguồn tri thức đa dạng và phong phú từ sách vở, báo chí, Internet, truyền hình và phim ảnh. Hơn nữa, ta hoàn toàn chủ động trong việc dành ra thời gian để thiền định, chỉ cần ngồi tĩnh tâm mỗi ngày, lắng nghe âm thanh huyền diệu từ Vũ trụ rồi đặt những bước chân tiếp theo trong hành trình khám phá bản thân, khai sáng tâm hồn. Ta sẽ càng thêm hứng thú khi nhận thức được rằng người thầy sáng suốt nhất chính là những kinh nghiệm quý báu ta chắt lọc được khi vượt qua những thử thách trên đường đời. Những bài học này vẫn đến với ta từng ngày, mang lại cho ta những cơ hội trải nghiệm đầy thú vị. Ta cũng sẽ tìm thấy quanh mình những người đồng hành luôn hướng về những giá trị tinh thần cao đẹp.

Nếu lòng ta cảm nhận một sự thôi thúc mãnh liệt bởi ước muốn lên đường đến những miền xa để trực tiếp gặp gỡ với các bậc hiền triết và tích lũy kiến thức thì hãy nỗ lực thực hiện nguyện vọng ấy bằng mọi phương tiện. Tuy nhiên, nếu không thể đi đến những vùng đất huyền bí được xem là cái nôi của các giá trị văn hóa, tín ngưỡng và tâm linh như Ấn Độ, Myanma, Indonesia,... hoặc là không có nhu cầu hành hương như vậy thì cũng không có nghĩa ta không thể vươn đến những giá trị tinh thần hoàn thiện. Chỉ cần sử dụng tốt nhất thời gian, năng lượng của bản thân cho việc thực hành thiền định ngay trong ngôi nhà thân thuộc, và tận hưởng trọn vẹn niềm vui sống cũng như đón chào những thử thách do cuộc sống đặt ra. Hãy tin rằng ta đã có mọi phương tiện cho hành trình khai sáng tâm hồn vì chúng luôn tồn tại ở chính nơi ta đang hiện hữu.

NHỮNG GIÂY PHÚT QUÝ BÁU CHO NỘI TÂM

Thiền định thường xuyên - bí quyết giải tỏa áp lực cuộc sống

Khi bị cuốn vào vòng quay hối hả của cuộc sống, ta không còn tâm trí đâu để nghĩ đến việc thiền định. Nếu cứ nghĩ rằng mình có rất ít thời gian và quá nhiều trách nhiệm phải hoàn thành, kết quả tất yếu là ta không thể duy trì thói quen thiền đều đặn. Thế nhưng công việc không hoàn thành trọn vẹn đã đành, mà tinh thần càng thêm bấn loạn. Hầu như chúng ta đều đã từng có nhiều trải nghiệm chứng minh rằng ta sẽ làm việc tốt hơn khi dành cho mình một khoảng thời gian để tâm hồn quay về thế giới nội tâm bình an mỗi ngày. Công việc càng dồn dập bao nhiêu, ta lại càng cần đến những phút giây tĩnh tâm bấy nhiêu để chuẩn bị tốt hơn cho một ngày sôi động đang chờ đón. Nghe qua có vẻ thật nghịch lý nhưng trong những lúc bận rộn, ta càng cần phải dành nhiều thời gian hơn để thiền định. Đắm mình trong trạng thái hoàn toàn tĩnh tại và lắng nghe lời nhắn nhủ từ Vũ trụ, ta sẽ được trao cho nguồn năng lượng, nguồn tri thức cần thiết giúp sống trọn vẹn một ngày bình yên.

Ta sẽ cảm nhận rất rõ sự khác biệt diễn ra trong cơ thể và tâm trí nếu tăng thêm khoảng mười phút cho buổi thiền vào mỗi sáng hay bổ sung những bài thiền ngắn xen giữa các hoạt động khác trong lịch làm việc hàng ngày của mình. Thật ra, chỉ trừ khi ta đang trong tình trạng khủng hoảng trầm trọng, còn không thì dù bận rộn đến đâu ta vẫn có đôi phút rảnh rỗi. Điều thiết yếu chính là làm thế nào để thuyết phục bản thân rằng việc sử dụng những khoảnh khắc quý báu ấy cho thiền định sẽ mang đến tác dụng thật hữu ích. Trải qua quá trình suy nghiệm và lắng nghe trong tĩnh lặng, ta có thể tìm thấy những câu trả lời sáng suốt, những giải pháp phù hợp cho nhiều vấn đề và được tiếp thêm nghị lực, can đảm để sẵn sàng đối mặt với mọi thử thách, thế nên ta rất cần

nhận thức tầm quan trọng của thiền khi mà tất cả những khía cạnh khác đều đòi hỏi ta phải quan tâm đến. Muốn xác định xem việc dành nhiều thời gian hơn cho thiền trong lúc ta chịu quá nhiều áp lực công việc có thật sự giúp ta giải tỏa được gánh nặng và nâng cao chất lượng cuộc sống hay không, trước hết ta hãy thực hành thử.

Để áp dụng ý tưởng trên vào hiện thực, ta có thể bắt đầu bằng việc thức sớm hơn hay chuẩn bị điểm tâm từ tối hôm trước để mình có thêm thời gian rảnh vào mỗi buổi sáng, sau đó hãy tận hưởng những giây phút an lành khi thiền định. Hơn nữa, ta cũng nên thêm vào giữa thời khóa biểu hàng ngày của mình vài phút thiền ngắn, nhẹ nhàng - trước hoặc sau bữa trưa và lúc sắp sửa đi ngủ chẳng hạn. Đến khi trở lại với nhịp sống tất bật, ta sẽ giải quyết công việc thật nhanh chóng, hiệu quả và nhìn nhận vấn đề chính xác, sâu sắc hơn. Nếu thiền định giúp ta giảm bớt sự lo lắng, căng thẳng thì hẳn nhiên ta nên nỗ lực thực hiện phương pháp hiệu nghiệm này.

TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC

Hành trình của mặt trời

Có những lúc ta cảm thấy dường như quá trình nhận thức và xây dựng các giá trị tinh thần của bản thân bỗng rơi vào trạng thái bế tắc trầm trọng, đặc biệt là sau khi ta vừa trải qua một giai đoạn tiến bộ mạnh mẽ, gặt hái được nhiều thành tựu lớn lao trước đó. Thật ra, đây chính là quy luật của sự phát triển - tiếp theo một thời kỳ đầy những biến chuyển mãnh liệt tạo nên bước tăng trưởng nhảy vọt sẽ là khoảng thời gian mọi việc có vẻ như trở nên ngừng trệ. Nếu khi ấy lòng ta chợt dâng lên nỗi hoang mang, lo lắng, hãy luôn tâm niệm rằng không phải ta đang quay lại chặng đường mình đã vượt qua. Giai đoạn tạm lắng này rất hữu ích vì nó giúp ta biết trân trọng những gì đã đạt được, giữ vững niềm tin ở tương lai và nỗ lực tích lũy nguồn năng lượng chuẩn bị chinh phục một tầm cao mới. Đây chỉ là khoảng dừng ngắn báo hiệu một thử thách mới sẽ sớm xuất hiện, và mọi nỗ lực của ta trước đây không bao giờ là vô ích.

Mỗi bước ta đi đều có ý nghĩa quan trọng trong cả cuộc hành trình lớn, ngay cả khi dường như ta đang lùi lại thì về bản chất đó vẫn là biểu hiện của sự phát triển. Vì muốn tiến đến một giai đoạn mới, ta cần trải qua những khoảnh khắc tĩnh tâm, chiêm nghiệm nhằm tạo sức bật để tiếp tục vươn lên. Hơn nữa, để có được một bước tiến ngoạn mục đòi hỏi ta phải dành đủ thời gian hòa hợp trọn vẹn với nguồn năng lượng mới - vừa được tích lũy từ những nỗ lực trước đó. Mỗi lúc như thế, ta nên thoải mái thư giãn, chăm sóc bản thân qua những việc cụ thể như thiền, ăn uống và nghỉ ngơi đầy đủ, hợp lý. Trước khi thấu hiểu giá trị của những khoảng lặng này, ta luôn bị thôi thúc phải nhanh chóng nắm bắt cho bằng được bước chuyển biến tiếp theo của quá trình phát triển, tuy nhiên giờ đây ta nhận ra đó là điều cần thiết giúp duy trì nội lực để tiến xa hơn.

Từ khi xuất hiện trong buổi bình minh, mặt trời không bao giờ lùi về sau mà luôn di chuyển theo hướng định sẵn. Có những lúc ta cảm nhận nó dừng lại hay chuyển động chậm chạp nhưng thật ra nó luôn đều đặn tiến về phía trước. Tựa như mặt trời, khi đã vượt qua một giai đoạn nhất định, ta sẽ không bao giờ quay lại nữa. Ta chỉ ngừng một chút để nhìn nhận, đánh giá vấn đề vừa được giải quyết, và đôi khi ta có thể rơi vào trạng thái bế tắc, nhưng hãy tin rằng ta vẫn đang đặt những bước chân quan trọng đến với ánh sáng chân lý đang vẫy gọi nơi cuối con đường.

VẼ NÊN NHỮNG KHÁT VỌNG

Bản danh sách kỳ diệu

Vũ trụ vĩ đại luôn cảm thấu những khát khao mãnh liệt trong ta - những ước vọng cuốn hút ta theo đuổi bằng tất cả đam mê, nhiệt huyết và cả những giấc mơ còn chưa định rõ. Không một ý nguyện nào trong tâm hồn con người có thể vượt quá sự minh triết vô hạn của Vũ trụ. Thế nên, để lý tưởng được hiện thực hóa, ta không những phải nhận thức thật sâu sắc về mục tiêu ta mong muốn hoàn thành mà còn cần khẳng định với chính mình và truyền tải thông điệp đến thế giới về khát khao mãnh liệt đó. Lý tưởng sẽ càng rõ nét và chân thực hơn khi ta liệt kê đầy đủ những điều mình mong muốn, càng chi tiết càng tốt. Được biểu lộ thông qua ngôn từ, giờ đây những mơ ước mong manh đã khoác lên mình sức sống mạnh mẽ và gần gũi với thực tế hơn.

Khi trao gửi nghĩ suy, cảm xúc trong trái tim và tâm hồn mình vào bảng liệt kê, bạn sẽ cảm nhận rằng những khát vọng đó đã trở thành một phần của bản thân, và cuộc sống sẵn lòng trợ giúp bạn bằng cách tạo ra những cơ hội đưa bạn đến gần mục tiêu hơn nữa. Hoạt động liệt kê như thế là điều kiện để bạn vận dụng năng lực trí tuệ, tình cảm của mình nhằm hiện thực hóa những ước vọng ấy.

Hãy xây dựng danh sách của bạn thành một bài viết sinh động chứ không chỉ liệt kê mục tiêu cá nhân đơn thuần, nên thể hiện đầy đủ nội dung và nguyên nhân của mỗi dự định. Vì vậy, nó có thể bao gồm nhiều trang mà khi viết ra và xem lại, bạn sẽ có thêm động lực bước tiếp trong cuộc hành trình của mình, cũng như mang đến cho bạn một chuẩn mực để nhận biết mức độ thành công hay thất bại.

Nếu bạn đặt bảng liệt kê ở một chỗ thuận tiện, dành thời gian suy nghiệm về nó mỗi ngày, mặc nhiên bạn sẽ dễ dàng củng cố thêm ý chí của bản thân đồng thời chứng minh với thế giới rằng bạn đã

dành trọn nguồn năng lượng tinh thần cho lý tưởng của mình.

Khi soạn thảo, bạn cố gắng đừng chỉnh sửa hay đánh giá những gì mình viết, bảng danh sách đó có thể bao gồm những mục tiêu vượt ngoài khả năng hiện tại của bạn. Dù chúng chỉ có thể được hoàn thành sau một thời gian rất dài - một năm, mười năm hay hai mươi năm nữa - nhưng nếu bạn không bị trói buộc theo những lý tưởng ấy và hiểu rằng bạn chưa có điều kiện biến ước mơ ấy thành hiện thực trong một khoảng thời gian nhất định, thì tự động điều bạn viết ra sẽ thu hút nguồn lực hỗ trợ từ Vũ trụ trên hành trình thực hiện mơ ước.

TRUYỀN TẢI THÔNG ĐIỆP VÀ ĐÓN NHẬN SỰ HỒI ĐÁP

Cầu nguyện và thiền định

Cầu nguyện và thiền định tuy đều là những phương cách giúp ta kết nối cùng Vũ trụ huyền bí nhưng về bản chất, chúng lại mang ý nghĩa khác nhau. Hiểu một cách đơn giản, cầu nguyện là quá trình ta truyền tải ước muốn, thỉnh cầu sự trợ giúp từ Vũ trụ để thỏa mãn những khát vọng của bản thân, còn thiền định là lắng nghe những thông điệp, những chỉ dẫn thông tuệ của Vũ trụ.

Khi nguyện cầu, ta dùng ngôn ngữ để biểu lộ với Vũ trụ những nghĩ suy, cảm xúc thầm kín nhất ẩn chứa tận đáy lòng mình. Đôi lúc ta soi xét trong sâu thẳm tâm hồn, để dòng tư tưởng trào dâng mạnh mẽ và bật lên thành lời; cũng có khi ta khẩn nguyện theo những lời do người khác viết ra sẵn nhưng lại phản ánh được tâm tư của chính mình. Nguyện cầu là cách ta nối kết, tương tác và hòa hợp cùng Vũ trụ bằng những câu hỏi, niềm mong ước được giúp đỡ, lòng biết ơn sâu sắc, chân thành và sự tôn kính.

Trong khi đó, thiền là nghệ thuật cảm thụ và lĩnh hội trong sự tĩnh tại tuyệt đối. Tại thời khắc ấy, ta thả lỏng, tạm dừng lại mọi hoạt động của cơ thể, còn tâm trí (nơi sản sinh ra những ý nghĩ) và trái tim nội tâm (cảm nhận) vẫn hoạt động nhưng ta không hề bị quấy nhiễu. Ta để mình hoàn toàn chìm đắm vào chốn bình yên nội tâm, bỏ xa mọi thứ âm thanh ồn ào, huyên náo của đời sống thường nhật. Ta lắng nghe và thấu suốt những lời huyền diệu khi Vũ trụ hồi đáp lại những thắc mắc ta đã gửi trao.

Cầu nguyện và thiền định đều là kim chỉ nam dẫn dắt ta trên con đường dựng xây mối quan hệ gắn kết, hòa hợp cùng Vũ trụ cũng như với chính mình. Một cách tự nhiên, cả hai phương pháp cùng hỗ trợ, bổ sung và tạo điều kiện cho nhau, tựa như hình ảnh những gợn sóng nhấp nhô nối tiếp nâng đỡ nhau vươn xa mãi. Vì

thế, nếu ta chỉ tiến hành duy nhất một phương pháp cầu nguyện hoặc thiền định, ta sẽ mất đi sự cân bằng, bỏ lỡ lợi ích có thể nhận được nếu khám phá thêm về cách thức tương giao kia. Thật vậy, đôi khi ta mong muốn bộc lộ, giải phóng tất cả những nghĩ suy, cảm xúc, khát vọng dồn nén trong nội tâm; và cũng có lúc bản thân ta dường như trống rỗng, sẵn sàng lắng nghe, đón nhận sự truyền cảm từ không gian tĩnh tại. Áp dụng song song cả cầu nguyện và thiền định sẽ cho ta khả năng phi thường - có thể thật sự chuyện trò cùng Vũ trụ.

LỰA CHỌN THÁI ĐỘ SỐNG

Đồng thuận cùng Vũ trụ

Về mặt tư tưởng, điều mà chúng ta cảm thấy thật khó để có thể đồng thuận cùng Vũ trụ chính là chấp nhận ý tưởng cho rằng cuộc sống đã an bài sẵn mọi thứ cho ta. Chúng ta thường có khuynh hướng phủ nhận, phản kháng những điều mình không thích và ngược lại, luôn tán thành những gì mình yêu chuộng, hài lòng. Tuy nhiên, dù muốn hay không, tất cả mọi việc xảy đến với ta buộc ta phải đối mặt và trải nghiệm đều là những yếu tố có ý nghĩa quan trọng dựng xây nên cuộc đời ta. Ta lo ngại rằng nếu chấp nhận những điều mình không mong muốn, tâm hồn ta sẽ bị bủa vây trong trạng thái bế tắc do chúng gây ra và rồi ta vướng mắc vào đó mãi mãi. Nhưng thực tế cho thấy khi đã hiểu chính xác, đầy đủ những điều không hữu ích, không thích hợp với mình, quá trình thay đổi sẽ càng diễn ra nhanh chóng hơn. Vì vậy, tán thành không có nghĩa là phải chấp nhận một cách thiếu suy xét những điều không phù hợp với ta, mà đó là cuộc giao tiếp cùng Vũ trụ bắt đầu bằng một từ rất quyền năng - "Thưa vâng" - như một minh chứng cho sự đồng thuận của ta.

Với thái độ hài lòng với cuộc sống, ta khơi dậy trong bản thân một nguồn năng lượng tích cực cho phép ta khẳng định rằng mình có thể thích nghi với bất kỳ hoàn cảnh nào. Ta tin vào chính mình, tin vào Vũ trụ vĩ đại cũng như sẵn sàng đón nhận, tiếp thu những gì cuộc sống mang đến cho ta chứ không né tránh khi gặp khó khăn thử thách. Có lẽ vấn đề ta muốn suy xét thật sâu sắc là xác định động lực khiến ta đồng thuận cùng Vũ trụ. Với một số người thì đây là lựa chọn đầy khiên cưỡng, họ buộc phải đương đầu với những áp lực không thể phủ nhận hay trốn tránh; trong khi với những người khác, thái độ chấp nhận cuộc sống hầu như luôn là quyết định lựa chọn tất yếu, hết sức tự nhiên.

Bước đầu tiên cần thiết để biểu lộ sự đồng thuận là nhận thức

được rằng đồng thuận bao giờ cũng mang lại những kết quả tích cực hơn là chống đối. Khi đã thấu suốt chân lý này, trong thời khắc phải đối mặt với điều mình không mong muốn, ta có thể vận dụng sức mạnh và lý trí để kiềm chế phản ứng tiêu cực của bản thân, đồng thời cố gắng chấp nhận nó. Có thể lúc đầu ta sẽ cảm thấy không thể thích ứng, thậm chí là đau đớn, tuy nhiên nếu can đảm tiếp tục với điều không như ý nguyện, ta sẽ dần cảm nhận niềm hạnh phúc khi được kết nối với nguồn sức mạnh của tinh thần đồng thuận, thống nhất.

PHẦN 8

SỐNG TRONG NGUỒN NĂNG LƯỢNG

Đã bao giờ bạn cảm thấy cơ thể mình xuất hiện những phản ứng kỳ lạ khi một ai đó chợt đi ngang qua? Đó chính là năng lượng. Những hiện tượng bỗng xảy đến, chẳng hạn như bạn đột nhiên sợ hãi, ớn lạnh tận xương sống hay khao khát được trò chuyện, kết thân với người ấy đều là biểu hiện của năng lượng. Ta không cần giải thích chúng dựa trên những kiến thức khoa học về nguyên lý hoạt động của các hạt electron hay proton mà chỉ diễn tả bằng ngôn ngữ của giác quan - cảm nhận. Khi trái tim bạn tràn ngập tình yêu thương dành cho một người, đây chính là sự trao đổi năng lượng. Hầu như mỗi chúng ta từng có trải nghiệm bước vào một căn phòng nào đó và cảm nhận được chuyện gì đã diễn ra - cảm giác lâng lâng hạnh phúc hay sự ngột ngạt khó chịu như vừa xảy ra một trận cãi vã, tất cả đều là năng lượng.

Bao quanh cơ thể ta là một thể năng lượng phản ánh những suy nghĩ, cảm xúc ẩn bên trong nội tâm, và Vũ trụ đều có thể bắt được tần số sóng năng lượng này. Do đó hãy cẩn trọng với những tư tưởng của mình và chỉ nghĩ đến những điều tích cực mà thôi. Bởi vì theo quy luật hấp dẫn, năng lượng tích cực sẽ khơi dậy điều tốt đẹp, cuốn hút niềm vui và sự hứng khởi. Tôi tin rằng đây là một quan điểm sống rất có ý nghĩa.

Tuy nhiên, là con người, đôi khi ta không thể tránh khỏi cảm giác buồn chán, ưu phiền nên tôi đã phát triển cho mình những kỹ năng riêng để vượt qua cảm giác có lỗi khi không thể giữ được thái độ tích cực. Tôi từng trải qua quãng thời gian mang thai thật khó khăn, hầu như tôi chỉ nằm trên giường, yếu ớt và khổ sở. Rồi tôi bắt đầu hối hận khi để cho tinh thần suy sụp như vậy, cho đến một ngày nọ tôi quyết định phải tống tiễn những cảm xúc tiêu cực này. Trong một khoảng thời gian nhất định - có thể là năm phút hay một giờ - tôi cho phép mình than khóc và cảm nhận đến tận

cùng nỗi lo lắng, u phiền do tình trạng sức khỏe gây ra thay vì cứ cố gắng phủ nhận những cảm xúc rất thật đó.

Thừa nhận cảm xúc của mình giúp sức khỏe của tôi mau chóng bình phục, tôi vui vẻ hơn và không còn đau ốm nữa. Như vậy là tôi đã may mắn hơn nhiều người bởi họ phải chịu đựng những căn bệnh mãn tính, không biết khi nào mới qua khỏi. Để nguồn năng lượng tiêu cực bị dồn nén trôi theo dòng nước mắt là cách tôi giải phóng nó, không cho phép nó ngấm sâu vào trong cơ thể để rồi từ "tâm bệnh" mà sinh ra "thân bệnh".

Thật tuyệt vời khi được sinh ra là con người với những cung bậc tình cảm, trạng thái cảm xúc phong phú và những tư tưởng sâu sắc. Nếu chối bỏ cảm nhận của mình, bạn làm cho dòng năng lượng cảm xúc bị tắt nghẽn. Vì vậy, mỗi khi cảm thấy có điều gì đó không hay, hãy trải nghiệm mọi cảm xúc dâng lên trong lòng, rồi cho qua đi. Đừng cố "ngậm đắng nuốt cay" vào lòng và dần dà đồng hóa bản chất con người mình là như thế. Lắng nghe những rung động tình cảm hòa quyện trong từng nhịp đập của trái tim, lòng trào dâng niềm biết ơn vô hạn vì Tạo hóa đã ban tặng cho ta quyền được hiện hữu trên thế giới này trong mối giao hòa cùng Vũ trụ bao la.

****

Bạn đã bao giờ tự hỏi "Tôi đang làm gì trong cuộc đời mình?" hay thậm chí có ý nghĩ "không còn muốn tồn tại trên thế giới này nữa"? Tôi nghĩ rằng cảm giác ấy rất bình thường. Hầu như phần lớn thời gian tôi chỉ sống trong thế giới tinh thần và xem nó là "nhà" của mình mà không để tâm đến cơ thể vật chất. Tất nhiên điều này diễn ra một cách vô thức vì đây là lối thoát cho con người quá nhạy cảm như tôi trước sự khắc nghiệt của cuộc sống. Tôi không thể hiểu được tại sao mình cần đến cơ thể khi bản thân luôn chìm trong không gian dành cho những giá trị tinh thần. Tại sao lại phải sống trong cõi "phàm trần" đầy những nỗi ưu phiền, lo sợ, oán giận và chiến tranh như vậy?

Theo thời gian, tôi dần trở nên biết suy xét chín chắn và nhận thức sâu sắc hơn về mọi việc. Tôi nghiệm ra rằng tồn tại trong cơ thể là cách duy nhất để tâm hồn thực hiện sứ mệnh và trải nghiệm những gì mình thật sự mong ước. Có thể lý trí sẽ lên tiếng: "Tôi không bao giờ muốn sống trong cuộc đời này cùng với bệnh tật, nghèo đói, đau khổ, tuyệt vọng,...". Thế nhưng đó chỉ là sản phẩm của ý nghĩ. Còn tâm hồn thì không hề nghĩ, nó chỉ tồn tại và muốn tiếp tục cuộc hành trình khám phá, cảm nhận thế

giới.

Nếu chỉ biết sống "trên mây", chúng ta không thể thực hiện những hoạt động sống hay nếm trải mọi cảm xúc rất đời. Như thế cũng có nghĩa là ta không được sống và cũng không biết thế nào là chết. Vì vậy ta cần có một cơ thể để làm tất cả những việc đó. Tôi dần thấu suốt chân lý ấy và cũng nhận thức mình đã chọn lấy cuộc sống này vì một sứ mệnh cao cả nào đó. Cách nghĩ như vậy giúp tôi cảm thấy thanh thản hơn rất nhiều. Rồi đến một ngày tôi sẽ phải quay trở về với "nơi trú ngụ" của tâm hồn. Có thể tôi sẽ lại ra đi, và cũng có thể không. Dù thế nào đi nữa, chỉ cần đó là mệnh lệnh của tâm hồn, tôi sẵn sàng đón nhận tất cả.

TRẠNG THÁI VƯỢT THOÁT

Hiện thân của ánh sáng

Con người chính là hiện thân của ánh sáng. Nói cách khác, mỗi chúng ta là một thực thể tinh thần mang những trải nghiệm về cuộc sống con người. Có lẽ ai cũng đã từng cảm nhận được điều này khi tâm hồn còn trong trẻo, thơ ngây. Thế nhưng những người đã quên đi bản chất thật sự của họ hay những người không thể giúp ta nhận thức về chính mình lại khuyên ta nên từ bỏ những cảm nhận ấy. Và như vậy, họ gieo vào đầu ta niềm tin rằng những phép màu cuộc sống không bao giờ có thật, và rằng cuộc sống con người chỉ giới hạn trong thế giới hiện thực mà thôi. Tư tưởng trên có tác động rất lớn đến quan niệm sống của chúng ta, khiến ta đánh mất khả năng thể hiện trọn vẹn tiềm năng của bản thân và không nhận thức được rằng mình là những thực thể ánh sáng.

Giờ đây, trước những biến chuyển lớn lao trên thế giới, rất nhiều người đã bắt đầu khám phá nhằm xác định lại con người thật của mình. Ta cần kết nối với ánh sáng nguồn cội để không chỉ sống mà còn nâng ý thức lên một tầng nấc mới. Khi mà mọi thứ quanh cứ liên tục thay đổi một cách nhanh chóng, ta mong muốn mình có được năng lực cảm thấu mọi sự việc xảy đến cũng như tìm ra phương cách phản hồi tốt nhất. Thế giới ta đang hiện hữu không còn là nơi dễ dàng đoán trước, không còn là nơi ta có thể dựa vào những dữ liệu của các chuyên gia hay những ý tưởng sẵn có để vạch ra lối đi riêng. Ta cần cập nhật, hấp thụ nguồn tri thức giúp mình lèo lái vượt qua những bất trắc khôn lường của cuộc sống. Và kim chỉ nam đưa ta tiếp tục cuộc hành trình hướng về phía trước chính là niềm tin ta được sinh ra từ ánh sáng.

Kết nối cùng ánh sáng ấy, ta thấu đạt những điều vượt xa khỏi nguồn tri thức thuộc về thế giới vật chất. Chỉ cần tâm niệm rằng cuộc sống mỗi chúng ta không hề bị giới hạn như những gì người

khác đã khuyên dạy, ta có thể truy cập nguồn thông thái của Vũ trụ. Thật ra, chúng ta được ban tặng những đặc ân thiêng liêng và sức mạnh khơi gọi những điều mình khát khao. Thực hành kết nối cùng nguồn năng lượng vô tận này hàng ngày tạo cho ta cơ hội khẳng định lại bản chất thật của mình, đồng thời nắm bắt thế chủ động trong việc tạo dựng niềm an lạc trên Trái đất.

NHỮNG LỰC LƯỢNG HỖ TRỢ TINH THẦN

Thế giới vô hình

Nếu ta không thể trông thấy điều gì đó thì không có nghĩa là nó hoàn toàn không tồn tại. Mặc dù vậy, mọi người vẫn phủ nhận sự hiện hữu của những lực lượng tinh thần dẫn dắt, hỗ trợ và truyền cảm hứng cho mình. Tuy nhiên, đối với những ai đã từng có cơ hội kết nối với những lực lượng siêu nhiên ấy đều khẳng định rằng họ thật sự tồn tại, cũng giống như không khí vẫn tồn tại, giúp ta duy trì sự sống mà ta không bao giờ thấy được nó. Gió cũng vậy, ta chỉ cảm nhận được gió khi có hơi mát thổi qua làn da, khi nghe tiếng lá xạc xào trên cành. Có rất nhiều thứ xung quanh ta, ở ngay trong bản thân ta mà ta không thể nhìn thấy, nhưng ta biết rằng chúng có thật - thật như đám cỏ bên dưới chân mình.

Có thể biết đến sự tồn tại của một sự vật hay không có lẽ còn phụ thuộc vào cách cảm nhận ở mỗi cá nhân. Giống như con bọ rùa chỉ nhìn thấy chiếc lá nó đang bám vào nhưng không hề thấy được cả cái cây ấy hay một người nào đó đang ngồi dưới gốc; và người đó có thấy con bọ rùa hay không lại tùy vào việc anh ta tập trung nhìn ở đâu.

Thế nên tất cả những thực thể trong ví dụ trên - con bọ rùa hay con người - dù trông thấy hay không, đều thực sự tồn tại. Có những người được phú cho khả năng phát hiện và kết nối cùng những yếu tố không thể nhìn thấy mạnh hơn người khác, nhưng nếu để trái tim rộng mở và sẵn sàng thì bất cứ ai cũng có thể hòa nhập vào thế giới tinh thần vô hình và bắt đầu khám phá, trải nghiệm nó.

Từ rất lâu, con người đã nhận thức, hành động như vậy, và thái độ nghi ngờ đối với sự tồn tại của những gì không nhìn thấy được chỉ mới xuất hiện gần đây. Nếu ta đánh mất mối dây liên kết với thế

giới tinh thần, điều cần thiết nhất ta nên làm là mở lòng đón nhận sự tồn tại của nó thật chân thành, thật tin tưởng. Hãy nhắm mắt để định tâm suy niệm hoặc hình dung về thế giới tinh thần qua những mô tả từ sách vở là hai phương cách giúp ta mở rộng cửa chào đón thế giới ấy. Dù theo cách thức nào, việc xây dựng chiếc cầu nối với thế giới vô hình là một hoạt động hết sức tự nhiên, làm phong phú thêm đời sống tinh thần của con người.

TIỀM NĂNG VÔ TẬN CỦA CON NGƯỜI

Nối kết tinh thần và cơ thể

Chúng ta thường được khuyên rằng nên sống trọn vẹn cùng thực tại, nhưng dường như ta không thật sự hiểu điều đó có ý nghĩa gì và cũng không biết thực hiện như thế nào. Sống cùng thực tại là cách chúng ta hòa nhập và trải nghiệm cuộc sống trên hành tinh này. Một số người có khuynh hướng ít chú tâm đến thực tiễn, thậm chí hoàn toàn thoát khỏi cảm nhận của cơ thể để dành toàn bộ thời gian cho thế giới tinh thần. Đó không hẳn là sai lầm nghiêm trọng, nhưng một khi đã hiện hữu trên thế giới, tốt nhất ta hãy sống hết lòng cùng nó.

Phương cách dễ dàng, hiệu quả nhất giúp ta sống trọn vẹn cùng thực tại là chú ý đến luồng không khí liên tục đi vào và thoát ra khỏi cơ thể. Sau khoảng mười nhịp thở, ta bắt đầu có cảm giác liên hệ với con người vật chất của mình hơn. Và rồi ta tiếp tục hướng nhận thức khám phá những cảm giác diễn ra trong cơ thể từ đỉnh đầu đến tận gót chân. Chỉ cần một vài phút như thế sẽ đưa ý thức ta quay lại với cơ thể và thế giới này. Đó chính là ý nghĩa của khái niệm "đưa mình về với cuộc sống hiện thực".

Để củng cố sự nối kết với thế giới vật chất, hãy tưởng tượng dưới lòng bàn chân ta bắt đầu đâm rễ kết nối ta cùng mặt đất. Bộ rễ di chuyển theo mỗi bước ta đi để liên tục giữ liên lạc với Đất Mẹ. Chúng ta được ban tặng nguồn năng lượng phong phú, đầy quyền năng từ mặt đất bao la và bầu trời cao rộng. Cơ thể ta chính là công cụ tiếp nhận hai nguồn năng lượng này và hòa quyện chúng vào nhau tạo nên một thể thống nhất kỳ diệu. Khi trở về cùng thực tại, cơ thể ta như một khoang hàng vững chắc chứa đựng và bảo vệ tâm hồn ta. Thế nên, hãy củng cố mối nối kết với thực tại mỗi ngày và sống trọn vẹn cuộc sống hiện thực từng ngày, xem đó

là hoạt động khởi đầu cho một ngày mới. May thay, việc giữ nhận thức về cơ thể ta và thế giới xung quanh là việc làm cũng đơn giản.

TRẢI NGHIỆM VÀ BỘC LỘ CẢM XÚC TIÊU CỰC

Khía cạnh nguy hiểm của việc kiềm chế bản thân

Trong những năm gần đây, mọi người dần chú ý nhiều đến sức mạnh của suy nghĩ tích cực. Tuy nhiên, nhiều người đã nhận thức và diễn giải quan điểm này một cách sai lệch khi cho rằng thật tệ hại nếu để những suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực, bi quan hay tâm trạng xấu xuất hiện trong cuộc sống của họ. Nhận thức ấy buộc họ tìm cách kiềm nén những suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực ngay lúc chúng vừa xuất hiện và khiến cho mối quan hệ giữa họ với mọi người xung quanh mang tính chất giả tạo, hình thức. Như vậy, họ đã che giấu phần bản ngã vốn cần được quan sát, lắng nghe và giải thoát.

Khi cố đè nén như vậy, những ý nghĩ, cảm xúc ấy không hề mất đi mà chỉ bị vùi lấp vào góc khuất của tâm hồn và chúng sẽ bộc phát vào lúc ta ít mong chờ nhất. Ngược lại, nếu biết trân trọng tất cả những suy nghĩ, tình cảm, tâm trạng xuất hiện và đồng hành cùng ta mỗi ngày, ta có thể tạo dựng mối quan hệ sâu sắc, có ý thức hơn với bản thân. Thay vì phủ nhận hay phong tỏa những gì được xem là tiêu cực, ta nên quan sát chúng với thái độ khách quan, rồi cho qua đi. Mọi việc chỉ trở nên bế tắc, thậm chí gây tác động xấu khi ta có những phản ứng tiêu cực đối với chúng, dồn nén hoặc bỏ mặc chúng trong vô thức. Vì thế, cách giải quyết thiết thực nhất là thực hành thay thế suy nghĩ tiêu cực bằng suy nghĩ tích cực. Kỹ thuật này rất hiệu quả vì suy nghĩ tích cực có sức mạnh vượt trội hơn hẳn.

Thay vì lo lắng, sợ hãi về trạng thái ý thức của bản thân, cố gắng kìm nén những ý nghĩ, cảm xúc có vẻ như kém tích cực hơn, ta nên xây dựng thái độ thân thiện hơn với chính mình, tin tưởng vào những điều tốt đẹp luôn hiện hữu trong ta. Khi nhận ra giá trị

thật sự ẩn chứa trong tâm hồn mình thì một vài cảm xúc tiêu cực cũng chỉ như những cụm mây u ám nhỏ bé thoáng qua trên bầu trời cao rộng của niềm tin và chân lý. Chúng không thể ngăn cản ta tiến về phía trước.

GIẢI PHÓNG MỌI LỰC CẢN

Lan tỏa ánh sáng nội tại

Có những lúc ta không thể cảm nhận được điều tốt đẹp nhất, mặt tươi sáng nhất của mình. Vào những lúc như vậy, ta cần xem xét ta có thể làm gì để nguồn ánh sáng từ nội tâm tỏa chiếu rực rỡ. Vì con người là thực thể tổng hòa giữa vật chất và tinh thần nên chúng ta cần xác định nguồn sáng trong ta đang bị ngăn trở ở đâu. Duy chỉ có ta mới nắm giữ quyền năng làm lu mờ ánh hào quang lấp lánh của mình. Một khi những tầng lớp rào cản trong nội tâm được loại bỏ đi, ta lại có thể cảm nhận hơi ấm của ánh sáng nội tâm đang tỏa chiếu rực rỡ.

Với vai trò là phương tiện giúp trí tuệ và tâm hồn hoàn thành sứ mệnh tồn tại, cơ thể ta đòi hỏi phải được quan tâm đúng mức, hợp lý. Chăm sóc bản thân là một quá trình tinh lọc, loại bỏ những trở ngại trong cơ thể khiến ta không thực hiện mọi việc với khả năng cao nhất. Một thay đổi nhỏ trong cách suy nghĩ có thể tạo ra tác động mạnh mẽ đối với trạng thái tinh thần, giúp ta chuyển đổi từ thái độ bất mãn, oán trách thành trân trọng, biết ơn và lan tỏa ánh sáng của tình yêu thương đến tận những góc khuất tối của tâm hồn.

Khi được giải phóng khỏi những giới hạn chật hẹp, ta đạt đến sự tĩnh tại kỳ diệu và kết nối sâu sắc với nguồn sức mạnh phi thường ẩn chứa trong bản thân. Nguồn năng lượng phong phú ấy như người bạn đồng hành luôn bên ta, nhưng nếu ta không vận dụng đến hay phân tán sức mạnh theo nhiều hướng khác nhau, nó sẽ không thể phát huy hết hiệu quả. Khởi đầu từ nội tâm rồi hướng ra bên ngoài có thể dẫn dắt ta có những bước đi đúng cho chuyến hành trình về với ánh sáng, nhưng đôi khi khó mà tìm thấy được sự tĩnh tại nếu như cơ thể và tâm trí không hòa hợp cùng nhau. Giữ cho nguồn năng lượng luôn tuôn chảy tự do mà không gặp phải bất kỳ trở ngại nào, ta đã thắp sáng con đường ta đi và làm

cho cả thế giới quanh ta bừng lên rạng ngời.

BÀN TAY NÂNG ĐỠ

Bay cùng thiên thần

Có những phút giây trong cuộc đời, tâm hồn ta bỗng khao khát nhận được sự giúp đỡ từ nguồn lực vô hình nào đó không biết rõ từ đâu. Ta ngước nhìn lên bầu trời mênh mông, hay thì thầm lời nguyện cầu,... ước mong sao tiếng lòng của mình được nghe thấy, được cảm thấu, rồi điều mong muốn sẽ được đáp ứng như một phép màu. Nguồn giúp đỡ có thể là một quý nhân nào đó xuất hiện vào đúng thời điểm, hoặc có thể là một may mắn bất ngờ, một vận hội mới mở ra, hay một linh cảm huyền diệu. Bất kể nguồn trợ giúp xuất hiện qua hình thức nào, ta biết chắc những "thiên thần hộ mệnh" ấy luôn dõi theo ta trong suốt hành trình sống.

Ta thường cầu mong "họ" giúp đỡ những việc rất đơn giản, nhỏ bé như tìm chỗ đỗ xe hay bảo vệ, chăm sóc người mà mình yêu thương, nhưng lại quên trở về trong vòng tay chở che đầy quyền năng và tận tâm của "họ" khi ta cô đơn, buồn khổ. Tuy không phải lúc nào ta cũng cảm nhận được sự hiện hữu của họ nhưng họ vẫn ở đó, sẵn sàng chia sẻ cùng ta mỗi lúc ta cần. Và ta còn có thể đến bên họ bất cứ khi nào để được kết nối và nuôi dưỡng tâm hồn trong nguồn năng lượng thiêng liêng, huyền diệu.

Là hiện thân của lòng nhân từ, tình yêu thương và là nguồn động viên, khích lệ hiền hòa, các "thiên thần hộ mệnh" vỗ về ta, chữa lành nỗi đau nơi trái tim ta, rót vào tâm hồn ta dòng suối yêu thương êm ái, ngọt ngào và nâng đỡ tâm hồn ta trên đôi cánh của "họ". Ta được sưởi ấm bởi vầng hào quang lấp lánh quanh "họ", được thức tỉnh bởi bàn tay lay gọi của "họ" và được truyền cho nguồn cảm hứng, khả năng sáng tạo bởi những lời thì thầm thôi thúc từ "họ".

Dù xuất hiện dưới hình ảnh nào - sự giúp đỡ từ một người hoàn toàn xa lạ hay những ý tưởng sáng tạo, những giải pháp hiệu quả

bất chợt nảy sinh trong tâm trí - những lực lượng hỗ trợ luôn là vị hoa tiêu tài giỏi và đầy trách nhiệm bước vào đời ta từ một thế giới vô hình huyền diệu. Nhẹ lướt đến bên ta bằng đôi cánh nhiệm mầu, "họ" giúp ta kiến tạo, trải nghiệm mọi cung bậc cảm xúc mãnh liệt nhất, vượt lên mọi thử thách nghiệt ngã cùng niềm tin, khát vọng bất diệt rằng kỳ tích nào cũng có thể xuất hiện và ta không bao giờ đơn độc trên thế gian này.

KHOẢNH KHẮC HIỆN TẠI HẰNG HỮU

Kết nối với quá khứ

Nhìn vào quá khứ có thể là một phương cách hiệu quả giúp ta hiểu hơn về bản thân và chữa lành những tổn thương, hàn gắn mọi nỗi đau, cũng như giải quyết những vấn đề vướng mắc còn ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại. Tuy nhiên, khi đối mặt với quá khứ, ta phải luôn nhận thức rằng hiện tại mới là cái ta cần quan tâm nhất. Những điều đã qua có thể rất tươi đẹp, ngọt ngào nhưng nếu chỉ đắm chìm trong quá khứ sẽ khiến ta lạc lối, đánh mất sự liên hệ với điều có ý nghĩa quan trọng nhất - chính là cuộc sống đang hiện hữu cùng ta trong từng khoảnh khắc.

Những cuộc đời trước kia và cuộc đời hiện tại có liên hệ mật thiết với nhau. Ta có thể nhận thấy điều đó khi nghĩ về một người bạn tâm giao luôn thấu hiểu và quý trọng ta hay người bạn đời cùng ta chia ngọt sẻ bùi qua bao năm tháng, dường như cả hai đã quen biết nhau tự bao giờ. Những mối quan hệ thủy chung, bền chặt ấy giúp ta nhận thức được sự vĩ đại của tâm hồn. Dù ở những cuộc đời trước giữa ta và người ấy từng có mâu thuẫn hay may mắn giờ đây vẫn còn bên nhau thì vấn đề sẽ chỉ được giải quyết cũng như tình yêu thương được tận hưởng trọn vẹn ở giây phút hiện tại này chứ không phải trong quá khứ.

Khi liên hệ với những cuộc đời trước kia - dù theo bất kỳ cách nào, ta sẽ khám phá ra một chân lý là: Tất cả chúng ta đều là những thực thể bất diệt. Thấu đạt ý nghĩa thâm thúy này, ta sẽ thoát khỏi sức chi phối của quá khứ, đồng thời khơi dậy năng lực bản thân trong thời khắc hiện tại.

Bạn chỉ nhận được hoa trái từ cuộc đời quá khứ khi bạn sống trọn vẹn trong thực tại hằng hữu này. Khi đó quá khứ gần như không còn hiện hữu mà nó hòa nhập cùng hiện tại và tương lai, tạo

thành một dòng chảy xuyên suốt không gian, thời gian. Cuộc đời hiện tại hàm chứa trong nó tất cả - những vấn đề đã được giải quyết hoặc chưa tìm ra phương cách tháo gỡ thích hợp, cuộc đời quá khứ đã qua cũng như cuộc đời tương lai phía trước - và chính vào lúc này ta nên sống sao cho thật ý nghĩa.

THỰC THỂ TINH THẦN HÀM CHỨA NHỮNG TRẢI NGHIỆM CUỘC ĐỜI

Hiện hữu trong thế giới vật chất

Tâm hồn chúng ta chọn cách hiện hữu trên Trái đất này, trong hình hài vật chất này bởi vì nhờ đó ta mới thật sự "sống". Những thực thể tinh thần thuần túy mang tính chất "tồn tại" hơn là "sống" một cách đúng nghĩa với mọi biểu hiện, mọi hoạt động cụ thể và ở nơi nào đó không bị giới hạn, không chịu ảnh hưởng bởi không gian, thời gian. Nhưng khi ta đã đến với thế giới thực tại trong hình hài con người, một cách tự nhiên, ta phải tuân theo những quy luật vật lý cũng như chịu sự ràng buộc trong mối quan hệ với những mặt đối lập. Trong thế giới vật chất hữu hình, ta cảm nhận và tận hưởng được hạnh phúc bởi ta đã từng thấu hiểu khổ đau, phiền muộn; ta biết trân trọng giá trị và sức mạnh của ánh sáng vì đã từng đối mặt cùng bóng tối lạnh lẽo phủ vây. Lĩnh hội được chân lý ấy giúp ta có cơ hội bộc lộ thật trọn vẹn bản chất chân thực, ngời sáng của mình trước thế giới.

Trong thế giới tinh thần không tồn tại nỗi đau bởi ta tin rằng mình là một phần của Vũ trụ vô cùng, vô tận. Tuy nhiên, ở thế giới vật chất, ý thức về sự giới hạn và phân biệt cho ta biết đến những cảm xúc làm lay động trái tim mình, để ta học được tình yêu thương, sự thứ tha và lòng trắc ẩn. Xuất phát từ một khối tinh thần thống nhất, nhưng khi đã lựa chọn sống trên mặt đất này, ta tìm thấy cho mình cách thức tạo lập mối quan hệ hòa hợp cùng những con người khác nhau với nhiều đặc điểm và giá trị cá nhân khác nhau. Khám phá thế giới xung quanh giúp ta càng hiểu hơn về chính mình. Trong cuộc hành trình khẳng định vị trí bản thân, ta sẽ dần nhận ra ánh sáng của mình giữa muôn vàn ánh sáng tâm hồn.

Khi tâm niệm mình là một thực thể tinh thần, ta hạnh phúc với tất cả những gì thuộc về con người vì biết rằng chúng ta luôn gắn bó mật thiết cùng nhau cũng như luôn kết nối cùng ánh sáng nguồn cội. Chúng ta vừa có thể thống nhất, vừa có thể cảm nhận vẻ đẹp của sự khác biệt, cảm xúc ngọt ngào của yêu thương, nỗi đau chia biệt, cũng như niềm hân hoan khi chinh phục thử thách, nghịch cảnh. Những mặt đối lập này giúp ta thấu đạt bản chất của cuộc sống. Từ đó, ta có thể vượt qua những thời khắc đen tối trong cuộc đời với cái nhìn khách quan, rộng lượng. Và ta hiểu rằng những giá trị tinh thần cao đẹp luôn trường tồn cùng thời gian. Ta sống trên mặt đất này vì chúng ta đã lựa chọn hòa mình vào cuộc đời đầy ắp những trải nghiệm thú vị cùng vô số bài học quý báu. Thế nên giờ đây, một lần nữa hãy đi đến cùng cuộc hành trình ta đã chọn lựa bằng trái tim nhiệt thành.

PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Nâng cao chất lượng suy nghĩ và trạng thái cảm xúc

Vạn vật trong Vũ trụ đều được cấu thành từ năng lượng, nhưng yếu tố tạo nên sự khác nhau chính là do tốc độ lan tỏa làn sóng rung động. Ví dụ, ánh sáng lan tỏa sóng rung động với tần số rất cao, trong khi những vật thể như đá lại lan tỏa làn sóng ở tần số thấp hơn. Con người cũng lan tỏa ra những làn sóng với tần số riêng biệt. Suy nghĩ và tâm trạng của chúng ta có thể quyết định độ lớn của tần số sóng rung động do mình tỏa ra (ví dụ như: những suy nghĩ tích cực, lạc quan hoặc tâm trạng vui vẻ, bình an luôn tạo ra những làn sóng rung động tần số cao). Những rung cảm từ suy nghĩ hoặc tâm trạng lan truyền ra thế giới xung quanh và thu hút nguồn năng lượng có tần số tương đương. Đây là một trong những cách để ta tạo dựng nên thế giới thực tại - thay đổi cuộc đời mình theo hướng tích cực bằng cách gia tăng tần số sóng rung cảm, nghĩa là nâng cao chất lượng suy nghĩ và trạng thái cảm xúc.

Những người sôi nổi, mạnh mẽ, đầy sức sống và nghị lực chính là nguồn động lực mạnh mẽ, nguồn truyền cảm cho những người xung quanh. Ta có thể cảm nhận một nguồn năng lượng mạnh mẽ toát ra từ họ, tiếp thêm sức mạnh để ta nâng cao tần số năng lượng của mình. Trong khi đó, những người mang thái độ tiêu cực, luôn hoài nghi hoặc ưa buông lời chỉ trích cay độc thì lan tỏa ra làn sóng rung động với tần số thấp. Song, họ cũng là nguồn truyền cảm thông qua tấm gương cuộc đời họ, giúp ta tránh sa vào vết xe đổ như họ.

Để xác định tần số năng lượng của mình đang ở mức nào, hãy lấy mốc so sánh là người lạc quan, tích cực nhất và người bi quan nhất mà bạn biết. Thực hiện điều này không nhằm phán xét ai cả, chỉ nhằm mục đích xác định bạn đang ở đâu để từ đó nâng cao chất lượng ý thức của mình, để bạn có thể nhận ra và đánh giá cao

sự tiến bộ của mình.

Có rất nhiều kỹ thuật giúp gia tăng tần số sóng rung động của bạn, như sử dụng những lời khẳng định tích cực, mường tượng sáng tạo, thiền định,... Tuy nhiên, một trong những cách thức hiệu quả nhất là lựa chọn trọng tâm chú ý cho mình. Để minh họa cho kỹ thuật này, trong vòng năm phút, bạn hãy thoải mái mô tả về điều bạn yêu thích - chẳng hạn như một người nào đó, một bộ phim, một kinh nghiệm sống hoặc vật sở hữu nào đó của bạn. Sau năm phút, bạn sẽ cảm thấy tích cực, vui tươi và hạnh phúc hơn rất nhiều. Nếu muốn nâng cao tần số năng lượng ý thức, bạn nên dành ra năm phút mỗi ngày để tập trung vào những mặt tốt đẹp, tươi sáng trong cuộc đời bạn. Làm như thế nghĩa là bạn đang rèn luyện cho mình trở nên tích cực hơn và đến một lúc nào đó, bạn sẽ phải ngạc nhiên về sự chuyển hóa của chính mình.

SỨC KHỎE TOÀN DIỆN

Đào thải nguồn năng lượng bất lợi

Hiểu theo một góc độ nhất định, con người toàn diện, lành mạnh chính là sự kết hợp hài hòa như một dòng chảy giữa cơ thể vật chất và năng lượng tinh thần. Nếu vì một lý do nào đó dòng chảy này mất đi sự cân bằng, cơ thể và tinh thần sẽ phản ứng trái ngược thay vì hoạt động đồng bộ cùng nhau. Stress, đau buồn, lo âu, giận dữ, phấn khích hay sợ hãi đều tác động không tốt đến não bộ, rồi tạo ra năng lượng xấu ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất. Cơ thể sẽ từng bước đào thải nguồn năng lượng xấu, và biểu hiện qua những triệu chứng như đau ốm, mệt mỏi hay bệnh tật. Trong một số trường hợp, những triệu chứng này bộc phát tự nhiên và cũng dần được chữa khỏi một cách tự nhiên. Nhưng trong trường hợp nghiêm trọng hơn, ta chỉ thật sự khỏe mạnh khi vừa tiến hành trị liệu cho cơ thể ("thân bệnh"), vừa hóa giải những năng lượng cảm xúc gây bệnh ("tâm bệnh").

Một số bệnh lý phát sinh do cơ thể đang cố gắng giải tỏa nguồn năng lượng bất lợi từ tinh thần và cảm xúc. Ví dụ như triệu chứng sưng phồng các tuyến trong cơ thể là dấu hiệu ta đang trải qua quá trình thanh lọc cảm xúc. Ngay cả những biểu hiện nhỏ như nổi mụn nhọt cũng là do cơ thể đào thải chất độc và nguồn năng lượng cũ.

Theo y học cổ truyền Trung Hoa, những cảm xúc mãnh liệt bị kìm nén trong cơ thể chính là nguyên nhân gây ra bệnh tật. Ví dụ như, ho khan hay viêm phế quản cho thấy cơ thể đang nỗ lực vượt qua niềm tiếc thương, buồn khổ; trong khi ăn không ngon miệng lại thể hiện ta đang rất lo lắng, bối rối hay phiền não.

Khi có cảm giác mình đau ốm hay mất cân bằng, hãy chú ý thực hiện các phương thức chữa trị toàn diện hơn là chỉ quan tâm đến mặt thể chất, và tìm ra nguyên nhân chính yếu gây bệnh. Bởi vì những triệu chứng bệnh lý trong cơ thể chính là biểu hiện của sự

bất ổn về trạng thái cảm xúc, tinh thần, do đó một phương thức trị liệu hợp lý, chế độ ăn uống thích hợp là những điều kiện cần thiết để bảo đảm cho sức khỏe của bạn nhanh chóng hồi phục.

NGHỆ THUẬT HỘI TỤ NHỮNG YẾU TỐ TÍCH CỰC

Nguồn năng lượng bảo vệ bản thân

Nhiều người trong chúng ta rất nhạy cảm với các dạng năng lượng tồn tại xung quanh, vì thế ta xem ngôi nhà mình trú ngụ là một nơi thật thiêng liêng và chỉ rời khỏi đó khi đã chuẩn bị đầy đủ "vật hộ thân", như đá quý, tinh dầu thơm, bùa may mắn hay cẩu khẩn thần linh bảo vệ... Nhưng ta nên cẩn trọng và suy xét thật sâu sắc mục tiêu mình đang cố gắng thực hiện. Có một điều ta cần phải lưu ý là khi tự bảo vệ mình trước những điều bất lợi thì ta cũng vô tình tránh xa những điều tốt đẹp đang đến với ta. Tất cả những phương tiện ta có được đều rất hữu ích nếu biết sử dụng chúng một cách khôn ngoan và luôn giữ cho bản thân hòa hợp với những gì cuộc sống đã trao tặng.

Thay vì nỗ lực phân biệt, chọn lọc một cách cực đoan, ta nên tìm kiếm, gom nhặt những điều tốt đẹp trong cuộc sống, giống như người thợ đãi vàng sàng lọc những hạt vàng nhỏ quý giá. Ngay từ bé, ta đã học cách chọn lọc mọi thứ trong quá trình khám phá thế giới quanh mình. Đầu tiên, cả những chiếc lá rơi trên sân cũng khiến ta dừng lại để tìm hiểu. Nhưng khi ta phát hiện được khía cạnh thật sự để mình chú tâm thì toàn bộ phần còn lại chỉ là nền tảng hỗ trợ cho điều đó. Làm vậy, ta không hề tách mình khỏi thế giới mà chỉ chuyển đổi hướng chú ý thôi.

Không phải lúc nào ta cũng biết được điều gì là hữu ích cho bản thân. Đôi khi, một sự việc có vẻ như sẽ gây ra tình huống khó khăn nhưng lại hàm chứa trong đó những điều kiện quý báu giúp ta phát triển vượt bậc. Thế nên, thay vì cứ bận tâm về những vấn đề, những sự việc ta muốn trốn tránh, hãy hướng chú ý đến điều tốt đẹp ta mong ước mang đến cho cuộc sống. Khi làm như thế, ta đã biến mình thành kênh trung gian để sự thông thái của Vũ trụ

thể hiện phép nhiệm màu. Nếu tin tưởng vào Vũ trụ, ta hiểu rằng phúc lành, may mắn luôn hiện hữu ngay cả khi những biểu hiện bên ngoài không hề báo hiệu một cơ may nào cả. Chuyển đổi sự tập trung của mình theo hướng này, ta thực sự thu hút được những gì ta khao khát vào cuộc đời mình, và yếu tố tiêu cực sẽ tự động biến mất mà không cần ta cố gắng sàng lọc. Bằng cách thực hành nghệ thuật tập trung, ta đã đầu tư tất cả nguồn năng lượng mình có để biến cuộc đời mình thành một trải nghiệm sống tích cực và trọn vẹn.

PHẦN 9

GIÚP ĐỠ MỌI NGƯỜI

Tôi cảm thấy mình thật sự may mắn khi được đón nhận những bài học đầy ý nghĩa về cuộc sống. Đã có những lúc tôi cảm thấy không thể chịu đựng nổi và muốn hét lên "Thế là quá đủ!", nhưng sau rất nhiều va vấp, thử thách, tôi mới thật sự trân trọng những kinh nghiệm sống quý báu.

Tôi luôn nghĩ rằng mình là người có tâm hồn vị tha, sẵn lòng giúp đỡ người khác và tôi hạnh phúc vì điều này. Lý tưởng sống của tôi được hiện thực hóa bằng những hành động cụ thể và tầm nhận thức của tôi không ngừng được mở rộng. Tôi không chỉ quyên góp tiền bạc, trao cho mọi người xung quanh vòng tay ấm áp hay xoa dịu nỗi đau bằng nụ cười thân ái, dịu dàng, tôi còn thấy mình cần phải chia sẻ với mọi người những ân phúc tôi đã nhận được từ Vũ trụ.

Sẽ thật lãng phí nếu chỉ riêng tôi gặt hái được lợi ích từ những kinh nghiệm mình đã tích lũy, thế nên ước vọng giúp đỡ mọi người trào dâng trong tôi. Tôi không nghĩ đây là nghĩa vụ hay trách nhiệm phải làm, thậm chí không chờ đợi cho đến khi được yêu cầu hành động. Đơn giản đây là việc đúng nên làm.

*****

Trong cuộc sống, có những người luôn được người khác xem như là vị cứu tinh của đời họ. Những khi gặp khó khăn hay cần được chỉ dẫn, họ lập tức tìm đến người dẫn đường thông thái ấy.

Phải chăng chính bạn cũng là một người tuyệt vời như thế? Như vậy, hẳn là bạn rất thân thiện với mọi người, luôn sẵn sàng là đưa tay nâng đỡ người khác. Những người như vậy được xem là những "thiên thần" nơi trần thế - tốt bụng, đầy yêu thương và không vị kỷ. Tôi nghĩ mình là một trong số đó cho đến khi xảy ra sự kiện đặc biệt buộc tôi nhận ra rằng động lực thúc đẩy bản thân hết lòng quan tâm đến người khác không phải lúc nào cũng vì họ mà

thật sự đó là cách tâm hồn tôi tìm lối giải thoát cho chính mình. Điều này tự bản thân nó không có gì xấu cả. Cuộc sống luôn tạo cho ta những cơ hội hàn gắn mọi tổn thương, học hỏi để trưởng thành. Nhưng nếu ta cảm thấy bế tắc khi giúp đỡ người khác mà không hiểu rõ động cơ chân thực, sâu xa nhất của mình là gì, ta sẽ rơi vào rắc rối.

Ví dụ điển hình cho việc này là lúc tôi quyết định mua một con ngựa. Tôi đã học cưỡi ngựa trong nhiều năm, và hôm đó trên đường đi đến sân luyện thì tôi gặp nó. Cô nàng đang bị suy dinh dưỡng nghiêm trọng, hơn nữa vì không phải là thủ lĩnh nên nó luôn bị những con khác đẩy ra khỏi máng ăn.

Từng bị tổn thương trong tâm hồn nên khi chứng kiến hoàn cảnh sống của con ngựa đáng thương này, phản ứng tự nhiên của tôi là muốn giúp đỡ nó. Tôi sẽ cho nó ở trong một cái chuồng riêng, ấm áp. Từ nay, nó không cần tranh giành thức ăn, cũng không phải chịu cảnh mưa gió, lấm lem bùn đất. Dù lúc đó không có nhiều tiền, nhưng tôi biết là mình sẽ mua nó.

Tôi đã chăm sóc người bạn mới của mình thật cẩn thận. Nó được tẩy giun và tiêm kháng sinh ngừa nhiễm trùng phổi, ăn thức ăn có nhiều năng lượng để nhanh chóng tăng cân. Nhưng cuối cùng, những việc này đều không cải thiện được mối quan hệ giữa chúng tôi, tôi vẫn phải để nó ra đi. Tôi cố gắng giúp nó trở thành một cô ngựa mạnh khỏe, xinh đẹp - những thứ mà tôi nghĩ rằng sẽ làm nó vui, nhưng đó chỉ là cách nghĩ của riêng tôi mà thôi. Trên thực tế, con ngựa cảm thấy mình bị trừng phạt khi phải tách xa cả đàn và nó bắt đầu nhảy lồng lên phản kháng. Những buổi tập luyện hàng ngày phần nào giúp tôi kiềm chế sự hung hăng của nó nhưng giờ đây tôi biết rằng không phải sự giúp đỡ nào cũng được hoan nghênh, và giờ tôi phải trả giá cho hành động của mình. Cuối cùng, tôi đưa nó đến một nông trại của một cô bạn ở làng quê để nó được sống cùng những con thú khác.

Vượt qua cảm giác thất vọng, ngẫm lại, tôi nhận ra mối quan tâm của mình dành cho con ngựa bắt nguồn từ ước muốn tự giải thoát. Trong vô thức, tôi tin rằng nếu tôi có thể cứu nó, tôi sẽ giải thoát được một phần nào đó trong con người mình. Trải nghiệm này đã mang lại cho tôi một bài học quý giá. Giờ đây, trước khi thực hiện "cuộc giải cứu" nào đó, tôi luôn hít một hơi thật sâu, kiểm tra lại cảm nhận của bản thân và những vướng bận còn ẩn sâu trong tâm hồn mình.

TÌNH YÊU THƯƠNG DẪN LỐI

Góp phần kiến tạo cuộc sống

Chúng ta đang sống trong một thời đại với những chuyển biến lớn. Nhiều nhà tư tưởng đồng ý rằng nhân loại, cùng cả hành tinh này, đã có những bước phát triển vượt bậc, đồng thời nó cũng gây ra một sự hỗn loạn trên toàn cầu. Do đó, thật tự nhiên khi mọi người cảm thấy sợ hãi vì chắc chắn biến động này sẽ gây nhiều khó khăn, mất mát cho cuộc sống chúng ta. Tuy nhiên, điều quan trọng là mỗi người hãy nhớ rằng tâm hồn ta đã chọn tồn tại trong cuộc sống này, tại thời điểm này để được đóng góp cho quá trình phát triển. Mỗi vận động của Vũ trụ đều hướng đến tình yêu thương. Chân lý này vẫn đúng ngay cả trong những tình huống mà nếu chỉ đánh giá theo biểu hiện bên ngoài thì hoàn toàn trái ngược với quan niệm thông thường về yêu thương.

Vì chúng ta đã sinh ra trên mặt đất này nên hãy sẵn sàng đương đầu với những thử thách để khám phá và tự khẳng định mình. Chiêm nghiệm lại bản thân, hào hứng thực hiện bất kỳ sự thay đổi cần thiết nào để đóng góp, cống hiến cho nhân loại và hành tinh là hành động có ý nghĩa rất thiết thực. Khi mở rộng trái tim với tất cả tình yêu thương thay vì sống khép kín trong nỗi sợ hãi, ta đang hòa trái tim nhỏ bé của mình cùng nhịp đập vĩ đại của Vũ trụ, đang phụng sự bằng khả năng khiêm tốn của mình cho quá trình chuyển hóa kỳ diệu của thế giới. Tất cả chúng ta đều là những thực thể tinh thần đầy quyền năng, hiện hữu trong thời khắc này để dựng xây những gì tốt đẹp nhất cho nhân loại, cho hành tinh nơi ta đang trú ngụ và cho cả Vũ trụ nữa.

Khi ta tìm ra con đường gieo những hạt giống yêu thương và hạnh phúc của mình, nỗi sợ hãi sẽ nhanh chóng biến mất. Ta có thể mang lại lợi ích thông qua việc giữ thái độ điềm tĩnh, yêu thương dành cho gia đình, con cái ngay cả trong cơn hoạn nạn, khó khăn; ta cũng có thể hỗ trợ tiền bạc cho những ai đang cần; hay hòa

mình vào thế giới xung quanh, chủ động giúp đỡ người khác tạo dựng lại cuộc đời mới. Dù lựa chọn hành động theo cách nào, yếu tố quan trọng vẫn là tình yêu thương xuất phát từ tận đáy lòng vì chỉ có tình yêu thương mới giúp ta tìm được hướng đi đúng trên hành trình cuộc sống.

Tuy nhiên, những khi gặp phải khó khăn trong việc gìn giữ ngọn lửa yêu thương ấm áp, hãy cầu gọi đến Tạo hóa, luôn ở bên cạnh ta, hỗ trợ và chỉ dẫn cho ta. Chỉ cần bày tỏ nguyện vọng và chân thành tin tưởng, bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ.

"Hãy hỏi, và bạn sẽ được trao;

hãy tìm kiếm, bạn sẽ tìm thấy;

hãy gõ, cửa sẽ mở.

Những ai biết hỏi thì đều đạt được;

biết tìm thì sẽ thấy;

biết gõ, cửa sẽ mở ra."

- Matthew 7: 7, 8

KHÁM PHÁ SỰ PHI THƯỜNG CỦA BẢN THÂN

Nhận ra sự vĩ đại ở mọi người

Những con người vĩ đại dường như luôn nổi bật hơn người khác ở tầm nhìn sâu rộng, cũng như khả năng hiện thực hóa tầm nhìn đó. Và những ai nhận ra khả năng phi thường ở người khác bất kể bản thân họ có phát huy khả năng ấy trong thực tế hay không thì họ cũng có những phẩm chất tương tự; nếu không, làm sao họ nhìn ra được mặt tốt của người khác. Xét trên nhiều phương diện, thành quả mà một người đạt được luôn có phần đóng góp của rất nhiều người vì ta không thể tự mình tạo nên điều gì lớn lao trong thế giới này. Những cá nhân có năng lực tuyệt vời đặt niềm tin vào những người nhận ra phẩm chất phi thường của mình, lắng nghe, khuyến khích và hỗ trợ cho mình. Nếu không có những người phát hiện, tạo điều kiện để năng lực ấy phát huy thì những ý tưởng độc đáo, những tuyệt tác nghệ thuật vẫn chưa được "thoát thai".

Tất cả mọi người đều cảm kích những điều phi thường, tuy là ở những mức độ khác nhau. Đứng trước những điều phi thường, dường như có một điều gì đó thức tỉnh trong ta, đưa ta đến với những nghĩ suy, cảm xúc ẩn sâu nơi nội tâm. Khi ta trân trọng sự vĩ đại của người khác, ta đang nuôi dưỡng sự vĩ đại của chính mình. Ta cảm thấy như được mời gọi đóng góp để hiện thực hóa tầm nhìn lớn lao của họ, hoặc ta được truyền cảm hứng để tiếp bước theo họ. Dù là bằng cách nào thì ta cũng không cảm thấy mình chịu thiệt thòi hay mất mát gì khi hiểu rằng sự vĩ đại ta nhìn thấy ở người khác cũng thuộc về mình. Ý thức này là nguồn động lực để hành động, sẽ truyền cảm cho người khác nhận ra ở ta sự vĩ đại mà họ đang sở hữu.

Cuối cùng, điều phi thường cũng chỉ đơn giản là những gì tốt đẹp

nhất con người cống hiến cho nhân loại. Vĩ đại nghĩa là hoàn thành những sứ mệnh còn dang dở trước đó, đồng thời mang đến niềm khích lệ lớn lao. Chỉ nhìn thấy sự vĩ đại ở người khác tức là ta chỉ mới nhận diện được nó; còn khi tin tưởng rằng sự phi thường cũng đang tồn tại trong bản thân mình, ta mới là hiện thân của điều kỳ diệu ấy.

ĐIỂM TỰA VỮNG VÀNG

Không gian của yêu thương

Có những lúc những người ta yêu thương sẽ yêu cầu ta giúp đỡ họ vượt qua một giai đoạn khó khăn trong cuộc sống. Đôi khi đó là những việc rất cụ thể như làm vài việc vặt hay gọi giùm một cuộc điện thoại, nhưng cũng có lúc nhiệm vụ của ta là trở thành điểm tựa để người khác bộc lộ nỗi niềm. Họ cần người để trò chuyện hay đơn giản họ chỉ cần ta im lặng ngồi bên cạnh. Dù giúp theo cách nào, khi ta tạo cho người khác một không gian để họ được tự do bộc bạch nỗi lòng, ta cũng đã biến mình thành một khoang chứa đựng những cảm xúc mãnh liệt, cùng họ vượt qua những khó khăn hiện tại.

Khi chọn lấy vai trò là người tạo không gian, bạn hãy hướng vào nội tâm và giữ vững tinh thần. Trạng thái tinh thần mạnh mẽ, vững vàng ở ta sẽ là điểm tựa, là nguồn hỗ trợ đáng tin cậy cho bạn bè, người thân, và sự hiện diện của ta trở thành một môi trường thật thoải mái, an lành để họ tự do chia sẻ tâm tư. Ngoài ra, ta cũng có thể giúp đỡ bằng thái độ cảm thông, đôi khi sẵn sàng góp vài lời, nếu cần, để họ thoải mái thể hiện mọi cung bậc cảm xúc, mọi phản ứng - từ chuyện trò tâm sự cho đến im lặng, từ giận dữ đến đau buồn... Bằng sự thông hiểu và tấm lòng rộng mở, ta có thể giúp họ đối diện với nỗi lòng của họ vào thời điểm thích hợp và ngừng lại khi họ khi cần thư giãn. Để trở thành điểm tựa cho người khác, ta phải có thái độ khiêm tốn, tận tâm và có khả năng nhìn nhận sự việc một cách khách quan, sáng suốt.

Khi ta yêu thương người nào đó theo cách như vậy, ta đã tạo ra một không gian cho phép họ được là chính mình mà không phải lo ngại bị phán xét, đánh giá. Bên cạnh việc gặp gỡ trực tiếp, ta còn có thể hỗ trợ qua điện thoại hoặc truyền đến họ những dòng năng lượng mạnh mẽ, những suy nghĩ tích cực thông qua thiền định. Dù được thực hiện dưới hình thức nào đi nữa, khi ta tạo nên

không gian cần thiết cho ai đó lúc họ cần, chính là ta đang trao tặng món quà tuyệt vời nhất mà con người có thể dành cho nhau.

HẠNH PHÚC KHI YÊU THƯƠNG

Tấm lòng vị tha

Khi lòng ta tràn ngập nỗi đau buồn, theo bản năng, ta lập tức muốn tách mình khỏi thế giới, tự cô lập bản thân và cứ mãi đắm chìm trong nỗi nỗi buồn ấy. Quả thật, đôi khi ta rất cần một khoảng thời gian để lắng lòng trước dòng đời ồn ào và vội vã để xoa dịu tinh thần. Tuy nhiên, cách tốt nhất giúp ta nhanh chóng thoát khỏi trạng thái tiêu cực là hướng sự quan tâm, chú ý đến những người xung quanh. Có vẻ rất nghịch lý, nhưng khi giúp người khác, ta lại tìm ra câu trả lời thích hợp cho những vấn đề của riêng mình. Từ đó, ta càng gắn bó với mọi người hơn, và chính ta cũng ngày càng mạnh mẽ hơn trong cuộc sống.

Khi đưa tay giúp đỡ bằng cả tấm lòng, hãy hiểu rằng ta không phải là người duy nhất muốn mang đến niềm hạnh phúc cho người khác. Hành động tương trợ như thế chứng minh ta thật mạnh mẽ và đầy năng lực.

Khi ta đã vượt qua những vấn đề khó khăn của bản thân thì vẫn luôn có nhiều người tận hưởng được giá trị và nguồn năng lượng tính thần tích cực đó. Ta không phải là người duy nhất gánh chịu những ưu phiền, đau đớn trên thế giới này. Tất cả chúng ta đều không ngừng đấu tranh với quá nhiều thử thách, cam go của cuộc đời, đôi lúc cảm thấy quá ngột ngạt nhưng chúng ta hầu như luôn có thể tìm được nguồn an ủi trong việc giúp đỡ cho ai đó.

Đôi khi, trong trường hợp đặc biệt, những người mà ta đang giúp đỡ lại mở lối cho ta trong tình thế tiến thoái lưỡng nan qua lời khuyên hữu ích của họ hay có khi chẳng nói gì, hoặc là họ giúp ta xác định được lý tưởng của đời mình. Nhiều nhà phát minh vĩ đại hay các nghệ sĩ tài năng cũng công nhận rằng nguồn cảm hứng đưa họ đạt đến đỉnh cao thường không nảy sinh khi tập trung làm việc mà bất chợt thăng hoa trong lúc đi dạo hay làm những công việc lặt vặt. Chúng ta xây dựng, trao tặng cho bản thân và mọi

người những giá trị cao đẹp nhất khi giải thoát mình khỏi mọi tổn thương và mở rộng tấm lòng với ai đó đang cần ta yêu thương, che chở.

THỪA NHẬN NỖI ĐAU TRONG LÒNG ĐỂ GIẢI THOÁT BẢN THÂN

Giải cứu "vị cứu tinh"

Ở một số người, việc giúp đỡ người khác được xem là một thiên chức. Ngay từ thuở ấu thơ, họ đã có khuynh hướng sẵn lòng "lá lành đùm lá rách", đáp ứng mọi nhu cầu của người thân, thậm chí là dành tình cảm ấy cho cả những người xa lạ hay loài vật với tấm lòng vị tha, độ lượng. Họ thường ít quan tâm đến những ước muốn cá nhân nhưng lại cống hiến tâm huyết, thời gian để chữa lành nỗi đau trong tâm hồn người khác. Tuy nhiên, hiếm ai có khả năng hy sinh cả đời mình vì người khác như vậy. Ở phần đông mọi người, động lực giúp đỡ người khác có lẽ bắt nguồn từ khao khát mãnh liệt muốn chữa lành những tổn thương vẫn còn vương mang trong lòng mình, ra sức giúp người để bản thân cảm thấy được trân trọng, được yêu thương, được quan tâm chú ý. Theo đó, họ chỉ có thể giúp đỡ rất hạn chế, song không phải là họ không hỗ trợ thật lòng. Điều họ nên làm trong lúc này là tự nâng đỡ mình và hướng một phần năng lượng giúp đỡ cho bản thân.

Tự xem mình là "vị cứu tinh" của mọi người, những cá nhân này thường bị chính vai trò ấy chi phối. Họ luôn sống trong tâm trạng khắc khoải vì người khác, đánh mất cả bình an nội tâm và hạn chế khả năng phát triển toàn diện của bản thân. Nếu không tháo gỡ được những gút mắt trong lòng, họ sẽ bộc lộ nó trong quan hệ với người khác, bị lôi kéo về phía những người cần đến họ và thường không thể nhận ra nhu cầu của bản thân hoặc thỏa mãn nhu cầu của bản thân. Nghiêm trọng hơn, nếu quá nhiệt tình với vai trò của một "vị cứu tinh", họ có thể khiến những người được giúp đỡ cảm thấy khó xử vì họ không nhận ra thời điểm nên kết thúc việc hỗ trợ và để người ấy tự nỗ lực giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, nếu

những "vị cứu tinh" này tập trung sức mạnh vào bên trong, can đảm đối mặt với những nhu cầu trong lòng mình, họ sẽ thật sự trở thành nguồn sức mạnh và là nguồn chữa lành thật sự cho thế giới.

Sau đây là một số dấu hiệu cho thấy "vị cứu tinh" trong bạn đang cần được... giải cứu:

• Bạn cảm thấy cạn kiệt sức lực, cả thể chất lẫn tinh thần, khi "phải" cống hiến vượt quá khả năng.

• Nỗi oán giận vẫn còn tồn tại trong sâu thẳm tâm hồn bạn.

• Bạn không dám thừa nhận những nhu cầu riêng của bản thân.

• Bạn không sẵn sàng chấp nhận và trải nghiệm sự tổn thương.

Nếu thật tâm muốn nhận được sự nâng đỡ, Tạo hóa sẽ ban tặng cho ta món quà đó. Hãy chấp nhận và trân trọng trọn vẹn bản chất con người mình bằng cách thừa nhận cả những nỗi đau ẩn chứa trong ta. Một cách tự nhiên, những phát hiện mới mẻ ta hấp thụ được trong quá trình tự giải thoát nỗi đau cho bản thân sẽ giúp ta có đủ sức hỗ trợ người khác hoàn thiện chính họ.

CHIA SẺ VÀ LAN TỎA TRI THỨC

Trở thành người cố vấn

Khi nhắc đến vai trò cố vấn, ta thường hình dung về một con người đã trưởng thành, tạo dựng được sự nghiệp vẻ vang, giàu tri thức cũng như đủ khả năng nâng đỡ những người thuộc thế hệ trẻ gặp hoàn cảnh khó khăn, động viên họ theo đuổi nền học vấn cao hơn hay gặt hái thành tựu trong công việc. Thế nhưng, sự thật là bất cứ ai trong chúng ta - dù già hay trẻ, được thụ hưởng một nền giáo dục chính quy hay từng trải trường đời - đều có thể trở thành người cố vấn, đều có thể chia sẻ hiểu biết của mình với mọi người.

Hiểu một cách đơn giản thì người cố vấn dày dạn kinh nghiệm là người có trí tuệ sáng suốt và đáng tin cậy. Mỗi người trong chúng ta đều tự tích lũy cho mình một kho tri thức quý báu. Và chúng ta cần chia sẻ với nhau vốn hiểu biết của mình. Hơn nữa, ta sẽ cảm thấy rất vinh hạnh khi có ai đó mong muốn ta trao cho họ lời khuyên, vì người ấy đã đặt lòng tin rất lớn nơi ta. Điều này tạo cơ sở để ta tự tin hơn vào năng lực suy xét của chính mình. Ta dần nhận thức rằng bẩm sinh mình rất xuất sắc trong việc truyền đạt kinh nghiệm về cuộc sống - bất kể thời gian ta đã hiện hữu trên thế giới này là bao lâu! - và biết rằng tri thức ta góp phần lan tỏa thật sự hữu ích cho mọi người. Ta giúp họ khám phá bản thân, khơi dậy tiềm năng, ánh sáng trong tâm hồn, hướng dẫn họ xác định và thực hiện mục tiêu họ khao khát đạt được. Khai trí là phương cách tạo điều kiện để người khác tiếp cận với những kiến thức, ý tưởng mới lạ. Đồng thời, dựa vào mối quan hệ tương hỗ lẫn nhau, ta cũng hiểu biết thêm nhiều vấn đề thú vị, có ý nghĩa về con người thật của ta.

Trong nhiều trường hợp, mặc dù trên thực tế ta thực hiện vai trò cố vấn nhưng lại không hề ý thức rằng mình đang làm điều đó. Chẳng hạn, hãy liên tưởng đến hình ảnh người bà dạy cháu cách đan áo, với từng mũi đan tỉ mỉ, tinh tế; bà không chỉ truyền dạy

những thao tác cụ thể mà còn gửi gắm tất cả kiến thức về một nghề thủ công lâu đời cho thế hệ sau. Hay đôi khi, chúng ta nghĩ con cái mình là những nhà thông thái nhỏ tuổi vì chúng khai mở cho ta cách cảm nhận cuộc sống bằng cái nhìn nguyên sơ, trong sáng và nhân hậu, cách yêu thương vô điều kiện mọi thứ trên thế gian này.

Quan sát mọi người xung quanh, ta sẽ phát hiện rằng mọi người đều là bậc trí giả. Chúng ta hiện diện trên mặt đất này là để học hỏi và truyền đạt những bài học cuộc sống đến với mọi người. Dù bạn là vị hoa tiêu tài giỏi, dẫn lối cho ai đó trên suốt chặng đường dài hay là một điểm tựa đáng tin cậy để người ấy tỏ bày mọi tâm sự, ước vọng trong thời khắc nhiều chông chênh của cuộc đời họ, thì bạn cũng đã thực hiện một nghĩa cử cao đẹp. Khi ai đó bước đến bên bạn, hãy nắm lấy tay họ. Thông qua họ, ta biết được rằng trí tuệ và tấm lòng nhiệt thành của ta đang mang lại hạnh phúc cho mọi người.

TRAO & NHẬN

Tấm lòng độ lượng

Trong đời, có lẽ thời điểm khó khăn nhất để biểu lộ sự hào phóng, rộng lượng của mình chính là lúc bản thân ta cảm thấy quá túng thiếu. Nhưng trên thực tế, chỉ một vài người là thật sự phải đương đầu với tình trạng cạn kiệt về tài chính, còn phần lớn là do cảm giác chủ quan của chúng ta. Ngay cả khi đang sở hữu hàng triệu đô la trong ngân hàng, có thể ta vẫn có cảm giác thiếu thốn. Cho nên dù đang gặp khó khăn, vẫn hãy dành tặng mọi người những nghĩa cử cao đẹp. Chính những hành động đẹp trong thời khắc như thế làm cho con người ta trở nên "giàu có".

Một trong những cách để bày tỏ tấm lòng thiện nguyện là trao tặng nguồn năng lượng tinh thần đến đúng người, đúng thời điểm. Ta có thể hỗ trợ tiền bạc cho một cá nhân hay một sự kiện đang cần được giúp đỡ; ta cũng có thể quan tâm ai đó, yêu thương ai đó, mỉm cười ngọt ngào với người ấy để sưởi ấm trái tim họ. Tất cả đều là biểu hiện của tính cách độ lượng, phóng khoáng, là hành động "cho đi", bởi vì suy cho cùng, trên thế giới này bao giờ cũng hiện hữu những tâm hồn luôn khao khát được yêu thương.

Nhưng đôi khi sự hào phóng ấy lại không hoàn toàn vô tư bởi lòng ta vẫn mong "nhận lại" điều gì đó từ người ta đã giúp đỡ, thậm chí ta sẽ tức giận, phiền lòng nếu họ không biết ơn hay đền đáp lại.

Tuy nhiên, nếu tin rằng nguồn năng lượng kỳ diệu của cuộc sống vẫn dồi dào tuôn chảy, ta cảm nhận được niềm hạnh phúc, thanh thản khi trao đi một cách chân thành, trong sáng không chút vụ lợi. Hãy khắc ghi và tin tưởng những gì bạn cho đi sẽ quay về cùng bạn. Với việc giúp đỡ mọi người vô điều kiện, chẳng hề bận tâm họ có dành cho mình tình cảm và cách đối xử tương tự hay không, ta biết rằng Vũ trụ nhất định sẽ quan tâm chăm sóc, hỗ trợ ta trong những hoàn cảnh cần thiết. Hơn nữa, khi mang nặng mong muốn phải được đền đáp, ta tự tạo ra áp lực trong tâm hồn (vì ta luôn

chờ đợi được trao trả những lợi ích cân bằng với nguồn năng lượng đã cho đi), do đó, giúp đỡ vô điều kiện xây nên sự giàu có. Ta hào phóng trao tặng vì ta tin rằng thế giới vẫn hiện hữu những nguồn hỗ trợ vô tận ở mọi lúc, mọi nơi.

Yếu tố quan trọng nhất giúp ta hình thành, phát triển tấm lòng quảng đại chính là nhận thức.